H. Dv. 475

Sportvorschrift für das Heer

Vom 1. Oktober 1938

Verlag von E. S. Mittler & Sohn / Berlin

Scanned with CamScanner

№ 60

Scanned with CamScanner

H.Dv. 475

HOOFDBUREAU VAN DEN GENERALEN STAF

Sportvorschrift für das Heer

Vom 1. Oktober 1938

Verlag von E. S. Mittler & Sohn / Berlin

Scanned with CamScanner

Ich genehmige nachstehende Sportvorschrift für das Heer. Sie tritt mit dem 1. 10. 38 in Kraft.

Der Inspekteur der Kriegsschulen wird ermächtigt, Berichtigungen nicht grundsätzlicher Art anzuordnen.

v. Brauchitsch.

Scanned with CamScanner

Inhalt.

Seite

I. Leitsätze 9
II. Leitung, Lehrkräfte und Lehrweise 10
III. Ausbildungsgang 15
IV. Die Übungen 22
A. Körperschule 22
B. Leichtathletik 78
C. Schwimmen 92
D. Boxen 106
E. Mannschaftsspiele 118
V. Anhang 123

Scanned with CamScanner

I. Leitsätze.

1. Der Sport erhöht und erhält die körperliche Leistungsfähigkeit des Soldaten, er stählt den Körper, verleiht ihm Kraft und Ausdauer, Schnelligkeit und Gewandtheit. Der Sport ist daher die Grundlage der Gefechtsausbildung und ein untrennbarer Bestandteil des militärischen Dienstes.

Der Sport weckt den Angriffsgeist, härtet den Willen, fördert die Selbstzucht und unterstützt damit die Erziehung des Soldaten zum einsatzbereiten Kämpfer.

Der Sport zwingt zur Unterordnung und stärkt den Zusammenhalt und Korpsgeist der Truppe. Daneben soll er dem Soldaten Entspannung und Erholung gewähren und Freude bereiten.

Scanned with CamScanner

II. Leitung, Lehrkräfte und Lehrweise.

2. Der **Kompanie- usw. Chef** ist für die sportliche Ausbildung seiner Untergebenen verantwortlich. Ohne gutes Lehrpersonal ist eine erfolgreiche körperliche Ausbildung nicht durchführbar. Der Kompanie- usw. Chef muß daher besondere Sorgfalt darauf verwenden, daß die Offiziere und Unteroffiziere in ihrem Leistungseinsatz vorbildlich sind.

3. Der **junge** Offizier ist der Leiter der sportlichen Ausbildung. Seine persönlichen Leistungen sollen wesentlich über den Durchschnittsleistungen der Mannschaften liegen. Er muß die sportlichen Übungen erklären und vormachen können. Sein Beispiel ist bestimmend für den Erfolg seiner Erziehung. Seine Teilnahme an Wettkämpfen ist zu fordern.

Der Leitende trägt denselben Anzug wie die übende Abteilung.

4. **Der Sportunteroffizier** unterstützt den Leitenden. Seine Befugnisse regelt der Kompanie- usw. Chef. Zu seinen Pflichten gehören neben seiner Lehrtätigkeit: Vorbereiten der Sportstunden durch Bereitstellen des Geräts und Einteilen der Kompanie, Listenführen bei Leistungsprüfungen, Kampfrichtertätigkeit bei Wettkämpfen, Begleitung von Wettkampfmannschaften als Führer oder Quartiermacher, soweit kein Offizier in Betracht kommt, Vermittlung von sportlichen Wettkämpfen u. dgl. Dem Sportunteroffizier obliegt die sachgemäße Pflege und Verwaltung der Sportgeräte der Kompanie.

Scanned with CamScanner

5. Die Regts.- und Batls.- oder Abteilungskommandeure prüfen durch Besichtigungen, Leistungsprüfungen oder Wettkämpfe die sportliche Ausbildung der Truppe. Sie überzeugen sich davon, daß durch zweckmäßigen Aufbau die erforderliche Leistungssteigerung des einzelnen erreicht wird und der Sport damit der militärischen Ausbildung nutzbar gemacht wird. Sie ordnen Sport-Lehrgänge zur einheitlichen Ausbildung des Lehrpersonals an. Sie wachen darüber, daß vornehmlich die jungen Offiziere sich selbst sportlich betätigen.

6. Dem Batls.- usw. Kommandeur zur Seite steht der **Sportoffizier.** Er soll für den Sport besondere Veranlagung und Neigung besitzen, praktische Erfahrungen gesammelt und möglichst an einem Lehrgang der Heeressportschule teilgenommen haben. Er muß als Schieds- und Kampfrichter ausgebildet sein und die Sicherheitsbestimmungen und die Grundzüge der Gesundheitspflege beherrschen. Darüber hinaus soll der Sportoffizier die Geräte- und Platzverwaltung sowie die Einrichtungen des Deutschen Reichsbundes für Leibesübungen in seinem Standort kennen. Seine Tätigkeit wird durch den Kommandeur geregelt.

Sie erstreckt sich auf:

a) Beratung des Kommandeurs und der Kompanie- usw. Chefs in organisatorischen und technischen Fragen der Ausbildung und der Sportanlagen (Sporthalle, Sportplatz, Schwimmanstalt).

b) Bereitstellung und Lagerung der Geräte, Anlage und Pflege von Sportanlagen.

c) Leitung von Lehrgängen zur Ausbildung des Lehrpersonals.

Scanned with CamScanner

d) Anlage und Durchführung von Sportfesten.
e) Trainingsleitung von Wettkampfmannschaften.
f) Führung der Heeressportvereine.
g) Verbindung halten mit den Organisationen des Deutschen Reichsbundes für Leibesübungen und den ihnen angeschlossenen Vereinen.

7. Der **Truppenarzt** hat die Aufgabe, in enger Zusammenarbeit mit den für die Ausbildung im Sport verantwortlichen Führern den Gesundheitszustand zu überwachen und Überanstrengungen vorzubeugen. Er unterrichtet die Truppe über gesundheitliche und hygienische Fragen.

8. **Lehrweise.** Bei der Ausbildung ist auf dem vorhandenen Können und der Veranlagung der Rekruten aufzubauen; an die sportliche Ausbildung, die der Soldat vor seinem Dienstantritt erhalten hat, ist anzuknüpfen. Durch einfache, ungezwungene, jeden unnötigen Drill vermeidende Handhabung des sportlichen Dienstes wird die Lust und Liebe zum Sport geweckt und die Ausbildung gefördert. Von Beginn der Ausbildung an sind Übungen häufig wettkampfmäßig in Staffeln und Abteilungen durchzuführen, um die Sportstunde zu beleben und die Leistungen zu steigern.

Die Anforderungen an den Körper sind, seinem Kräftezustand entsprechend, den vorausgegangenen Leistungen anzupassen, wobei ein Ausgleich in der Art der Betätigung notwendig wird. Die Schulung der Muskeln und der inneren Organe muß Hand in Hand gehen.

Es ist falsch, die sportliche Ausbildung auf ein oder zwei Wochentage zusammenzudrängen. Länger als 1—1½ Stunden soll im allgemeinen nicht zusammenhängend geübt werden.

Scanned with CamScanner

Der Arzt kann schonungsbedürftige Leute zeitweilig ganz oder teilweise vom Sport befreien.

9. Der Sport ist möglichst im Freien zu betreiben. Bei kühler Witterung muß die Sportstunde mit Gymnastik in der Bewegung, kurzen Läufen oder anderen Übungen, die eine allgemeine Erwärmung der Übenden herbeiführen, beginnen, um Erkältungen und Muskelverletzungen vorzubeugen. Der normale Anzug ist Sporthose und Sportschuhe. Der Witterung entsprechend können Sporthemd und Sportschutzanzug (Trainingsanzug) hinzukommen. Bei scharfem Üben ist letzterer auch bei kaltem Wetter abzulegen. Sport ohne Sportschuhe stärkt den Fuß und ist bei günstiger Witterung und einwandfreier Bodenbeschaffenheit zulässig. Beim Spiel (Handball usw.) muß die Fußbekleidung der Spielenden einheitlich sein, um Verletzungen vorzubeugen.

Geschlossene Räume sind gut zu durchlüften und häufig gründlich zu reinigen. Die Luft muß staubfrei sein. Es ist verboten, Sport in belegten Stallungen zu betreiben.

Der Wert der Übungsstunden wächst, wenn anschließend genügend Zeit zum Ausruhen und Reinigen des Körpers gegeben wird. Nach Geländeläufen ist dies grundsätzlich zu fordern. Kurze warme Duschen unterstützen die Entmüdung und beseitigen die Muskelsteifheit.

10. Die Körperschule legt die Grundlage für die Leistung. Sie ist in der Regel Massenunterricht. Leichtathletik, Schwimmen, Boxen und Mannschaftsspiele entwickeln die Leistungsfähigkeit des Soldaten zu seiner vollen Höhe.

Zur Vermeidung militärisch unerwünschter Einseitigkeit soll der Soldat auf allen Gebieten des

Scanned with CamScanner

dienstlichen Sportes gute Durchschnittsleistungen aufweisen (Mehrkämpfer). Daneben soll er auf einem oder mehreren Gebieten zu seiner persönlichen Höchstleistung gebracht werden.

Nach Abschluß der Rekrutenausbildung ist daher ein vermehrtes Eingehen auf die Veranlagung des einzelnen Mannes notwendig. Ein Üben in Leistungsabteilungen wird sich häufig empfehlen, damit die sportlich gut veranlagten Soldaten nicht durch die Leistungsschwachen in ihrer Weiterbildung gehemmt werden. Leute mit besonders guten Leistungen, vor allem die Unteroffiziere, können durch Weiterbildung in den freiwillig zu betreibenden Übungen eine Förderung auf Sportgebieten erhalten, die ihrer Neigung und Veranlagung besonders entsprechen. Soldaten, die sich auf Wettkämpfe vorbereiten, können auch im dienstlichen Sport Trainingsmöglichkeiten erhalten.

11. Frühsport. Regelmäßiger Frühsport ist nur da geboten, wo sonst — wie bei Kommandierten — keine Möglichkeit zu geordnetem Sportbetrieb besteht. Sein Zweck ist, den Körper zu durchbluten und zu erfrischen. Ein kurzer Lauf und wenige Minuten Übungen in der Bewegung sind hierzu besonders geeignet. Der Frühsport kann nie die auf Leistung zielende sportliche Ausbildung ersetzen.

Scanned with CamScanner

III. Ausbildungsgang.

12. Der Sport ist so in den Ausbildungsgang einzugliedern, daß er die fortschreitende Ausbildung mit der Waffe unterstützt und fördert. Das Jahr wird in zwei Ausbildungsabschnitte eingeteilt.

I. Abschnitt: Bis zur Einzelbesichtigung.

II. Abschnitt: Rest des Ausbildungsjahres.

13. 1. Dienstjahr.

I. Abschnitt (Rekrutenausbildung).

Die Übungsgebiete sind die **Körperschule** und der **Geländelauf,** der in planmäßiger Steigerung mindestens zweimal im Monat stattzufinden hat, ferner **Boxen.** (1. Ausbildungsstufe.)

Schwimmgelegenheit ist in erster Linie zur Fortbildung der Berufssoldaten und zur Ausbildung der Nichtschwimmer auszunutzen.

II. Abschnitt:

a) Bis Ende April findet das Geländelauftraining mit den Standortwettkämpfen seinen Abschluß. Der Schwerpunkt der Ausbildung liegt im **Boxen,** das bis zum freien Kampf zu fördern ist. (2. Ausbildungsstufe.) Körperschule und Mannschaftsspiele können daneben betrieben werden.

Mit **Sprung, Wurf** und **Laufschule** ist zu beginnen. Körperschule, Mannschaftsspiele und Schwimmen können daneben betrieben werden.

Scanned with CamScanner

b) In den **Sommermonaten** stehen **Leichtathletik** (außer Geländelauf), **Schwimmen** und Mannschaftsspiele im Vordergrund. Die Körperschule ist gelegentlich zu wiederholen, die Gymnastik mit Gerät zu betonen.

14. 2. Dienstjahr.

I. Abschnitt: Als Kernpunkt der Winterausbildung ist das **Boxen** zu betreiben und bis zum freien Kampf von 3 Runden zu je 2 Minuten zu fördern. Die Körperschule ist zu wiederholen und zu verbessern; Spiele, besonders Mannschaftsspiele, ergänzen weiterhin den Übungsstoff. Der Geländelauf ist wie im 1. Dienstjahr durchzuführen.

II. Abschnitt: Die im 1. Dienstjahr erworbene Leistungsfähigkeit auf dem Gebiete der Leichtathletik und des Schwimmens ist weiterzuentwickeln. Die Technik der Übungen ist zu verbessern. Der Erwerb des Reichssportabzeichens und der Scheine der Deutschen Lebensrettungs-Gemeinschaft e. V. (D.L.R.G.) ist anzustreben. Wettkämpfe sollen den Mann zum Einsatz seiner vollen körperlichen und seelischen Kräfte zwingen. Die Hand- oder Fußballmannschaften tragen innerhalb der Bataillone usw., Regimenter oder des Standortes Meisterschaften aus (s. Ziff. 70).

15. Prüfen der Ausbildung.

a) Die Einzelbesichtigung **der Rekruten** erstreckt sich auf alle Zweige der Körperschule und die Boxschule (1. Ausbildungsstufe).

Bestimmte Kraft- und Geschicklichkeitsübungen (z. B. Gewichtwerfen, Klettern und Hangeln am Tau, wettkampfmäßige Hindernisstaffeln u. dgl., vermitteln meist einen besseren Einblick in die Leistungsfähigkeit der Rekruten als die Prüfung der gymnastischen Ausbildung.

Scanned with CamScanner

Im 2. Dienstjahr ist vornehmlich der Boxkampf zu besichtigen. Der freie Kampf bis zu 3 Runden von je 2 Minuten ist zu fordern.

Daneben sollen Leistungssteigerungen auf dem Gebiet der Körperschule erkennbar sein.

Die **Unteroffiziere** sind in allen Zweigen der Winterausbildung zu besichtigen.

b) Bis spätestens Ende April sind die Standortwettkämpfe im Geländelauf durchzuführen.

c) Einmal im Sommer sind die Gesamtleistungen in der Leichtathletik und im Schwimmen zu überprüfen.

Hierfür sind auch Wettkämpfe zwischen den Kompanien eines Batls. oder Regts. geeignet.

Nachstehende Mindestleistungen dienen als Anhalt:

	Dienstjahr 1.	Dienstjahr 2.
100 m-Lauf	14,2 Sek.	13,4 Sek.
200 m-Lauf	32,0 Sek.	30,0 Sek.
400 m-Lauf	72,0 Sek.	68,0 Sek.
Weitsprung	4,15 m	4,75 m
Hochsprung	1,15 m	1,35 m
Kugelstoßen	6,50 m	8,00 m
Handgranatenwurf	35,00 m	42,00 m
Schwimmen	Freischwimmen	100 m in 2 Min. 40 Sek., 300 m in 9 Min.

16. Wettkampf und Training.

1. Im Wettkampf lernt der Soldat seelisch und körperlich das Letzte herzugeben. Der Wettkampf ist

Scanned with CamScanner

somit eine vorzügliche Schule des Willens, der Härte und der Selbstzucht. Die im Wettkampf erreichten Spitzenleistungen besonders veranlagter Soldaten geben der Allgemeinheit den Ansporn zu zielbewußter eigener Arbeit.

Die jungen Offiziere und alle Unteroffiziere nehmen an den dienstlichen Wettkämpfen teil. Erwünscht ist, daß jeder junge Offizier auch außerdienstlich einen Wettkampfsport betreibt. Gelegentlich können Wettkämpfe nach Altersstufen und Dienstzeit ausgetragen werden, um auch weniger Veranlagten oder Anfängern einen Erfolg im Wettkampf zu ermöglichen.

Wettkämpfe innerhalb der Kompanien usw. bis einschl. Regiment sind jährlich abzuhalten. Divisions- und Korpsmeisterschaften werden von den betreffenden Kommandostellen befohlen.

Meisterschaften des Heeres oder der Wehrmacht werden vom Oberkommando des Heeres oder der Wehrmacht ausgeschrieben. Mit ihrer Durchführung kann eine Kommandostelle beauftragt werden.

Bei allen Wettkämpfen auf Dauerleistungen muß ärztliche Hilfe rasch verfügbar sein.

Bei sportlichen **Schauvorführungen** dürfen nur Übungen gezeigt werden, die körperbildenden Wert haben.

2. Sportliche **Wettkämpfe** werden als Einzel- und Mannschaftskämpfe ausgetragen. Für die sportlichen Wettkämpfe sind die Wettkampfbestimmungen des Deutschen Reichsbundes für Leibesübungen maßgebend.

a) **Einzelwettkämpfe** bringen Höchstleistungen auf einzelnen sportlichen Gebieten. Besonders wert-

Scanned with CamScanner

voll sind dabei Mehrkämpfe, die sich aus verschiedenen Übungen z. B. Lauf, Sprung, Wurf und Schwimmen zusammensetzen.

b) **Mannschaftswettkämpfe** fördern die Kameradschaft und den Korpsgeist. Sie sollen bei Sportfesten einen weiten Raum einnehmen. Hierfür eignen sich Komp.-Staffelläufe, Wettspiele, Mannschaftsmehrkämpfe, Tauziehen usw. Abhalten von Großstaffelläufen oder die Teilnahme daran sind ein wichtiges Werbemittel.

3. **Waffenwettkämpfe** gehören nicht in das Gebiet der körperlichen Erziehung, sondern in das der militärischen Ausbildung. Sie setzen volle körperliche Durchbildung voraus. Die Wertung erfolgt nach sportlichen Gesichtspunkten.

4. **Training.** Soldaten, die an Wettkämpfen teilnehmen, müssen genügend vorbereitet sein, da sonst gesundheitliche Schädigungen eintreten können. Jeder Soldat, der sich zu Einzelwettkämpfen meldet, ist für seine Vorbereitung selbst verantwortlich. Er muß in seinem Training von einem erfahrenen Offizier oder Sportunteroffizier in Verbindung mit dem Arzt beraten und überwacht werden.

Die Vorbereitung zum Wettkampf verspricht nur dann Erfolg, wenn sie sich auf guter Körperausbildung, voller Gesundheit und einer vorbildlichen Lebensweise aufbaut.

Die Hauptregeln dieser Lebensweise sind: Regelmäßiger Schlaf von mindestens 8 Stunden, sorgfältige Ernährung und Meiden von Genußmitteln. Ausschweifungen schädigen den Kräftezustand. Geschlechtliche Enthaltsamkeit ist nicht gesundheitsschäd-

Scanned with CamScanner

lich. Sportmassage ist im Training besonders wertvoll.

Um eine Überanstrengung von Wettkämpfern in der Vorbereitungszeit zu vermeiden, muß ihre gelegentliche Befreiung von anderem Dienst in Kauf genommen werden.

17. Außerdienstlicher Sport, Spitzenkönner, Heeressportvereine. Freiwillige außerdienstliche Betätigung der Soldaten ist durch das persönliche Beispiel aller Dienstgrade anzuregen und zu fördern, weil dadurch der jeder Jugend innewohnende Drang zur Betätigung in richtige Bahnen gelenkt wird. Der Soldat kann in seiner freien Zeit jeden Sport, der ihm besonders zusagt, betreiben.

Der außerdienstliche Sport gilt als Dienst im Sinne der Dienstbeschädigung, wenn er im Interesse der Ausbildung genehmigt war. Spitzenkönner von nationaler Bedeutung, die vom D.K.H. namhaft gemacht werden, sollen die im Interesse des deutschen Sports gebotene Förderung finden. Ihnen sind daher, soweit es der Dienst gestattet, nach ihrer Rekrutenzeit Training und Wettkämpfe auf ihrem Sondergebiet zu ermöglichen. Gleiche Fürsorge kommt für einzelne Hand- und Fußballmannschaften der Ligaklasse in Betracht.

Es kann den Sportgeist und Sportbetrieb einer Truppe sehr fördern, wenn die sportbegeisterten Soldaten, die auf Grund ihrer Fähigkeiten den Ruf ihres Truppenteils wahren und erhöhen können, in einem **Heeressportverein** zusammengeschlossen werden. In erster Linie wird der Heeressportverein die besten Hand- oder Fußballspieler eines Bataillons usw. zu einer Mannschaft zusammenfassen. Für die Beteiligung dieser Mannschaft an den Wett-

Scanned with CamScanner

kämpfen und Serienspielen des Deutschen Reichsbundes für Leibesübungen ist die Mitgliedschaft des Vereins bei diesem Bunde notwendig.

Nur ein rühriger Führer kann den Heeressportverein zur Blüte bringen.

Bei jedem Auftreten in der Öffentlichkeit muß der Heeressportverein besonderen Wert darauf legen, durch militärisches und sportliches Verhalten seiner Mitglieder sich Achtung und Ansehen zu erwerben.

Der freiwillig betriebene Sport gilt als Wehrdienst, wenn er im Interesse der Ausbildung vom zuständigen Disziplinarvorgesetzten genehmigt war. Ein hierbei erlittener Körperschaden ist Wehrdienstbeschädigung nach § 4 des Wehrmachtfürsorge- und -versorgungsgesetzes.

Scanned with CamScanner

IV. Die Übungen.

Vorbemerkung.

18. Die Sportvorschrift enthält:

a) Die von jedem Soldaten zu fordernden Pflichtübungen,

b) Übungen, die darüber hinaus freigestellt sind und besonders für die Weiterbildung der Offiziere, Unteroffiziere und besonders veranlagten Soldaten wertvoll sind. Diese Übungen sind im **Kleindruck** den einzelnen Übungsgebieten hinzugefügt, ohne beschrieben zu sein.

c) In besonderen Fällen kann der Bataillons- usw. Kommandeur bei Mangel an Ausbildungsmöglichkeiten (Fehlen von Geräten, Schwimmgelegenheit u. ä.) für seinen Befehlsbereich auf einen Teil der Pflichtübungen, ausgenommen in der Leichtathletik, verzichten. Andererseits können diese Kommandeure, falls die Eigenart ihrer Truppengattung oder sonstige Verhältnisse eine Erweiterung des Stoffgebietes notwendig machen, freigestellte Übungen für ihren Befehlsbereich als Pflichtübungen bestimmen.

A. Körperschule.

19. Die körperliche Grundausbildung erfolgt in der **Körperschule.** Sie umfaßt Bewegungsspiele, Gymnastik und Übungen an den Turngeräten.

Scanned with CamScanner

20. Bewegungsspiele. Leichte Spiele in Form von Lauf-, Zieh-, Wurf-, Ball- und Parteispielen sind das einfachste Mittel, den ungeübten Rekruten gewandt und geschmeidig zu machen. Dabei wecken und fördern sie in besonderem Maße die Freude an der körperlichen Betätigung. Das Tummeln im Spiel gehört daher an den Anfang der gesamten Ausbildung. Weiter dienen die Spiele dem Ausgleich und der Entspannung nach schwerem Dienst und sind deshalb das ganze Jahr hindurch weiterzubetreiben.

Die aufgeführten Spiele können vom Ausbildenden beliebig ausgesucht oder durch weitere ergänzt werden.

Beispiele für Spiele:

a) **Hindernis-Laufspiel** (nur Anhalt). Hinter einer Mallinie stehen mehrere Reihen bis zu 10 Spielern, davor in 25 m Entfernung 4 Spieler mit je 5 Schritt Abstand als Hindernisse hintereinander, der erste kniend, der zweite in Seitgrätschstellung, der dritte als Bock, der vierte in Ruhestellung. Auf „Los!" läuft der erste Spieler jeder Reihe auf die Hindernisse zu; das erste ist frei zu überspringen, das zweite zu durchkriechen, das dritte zu überspringen, das vierte als Wendemarke zu umlaufen. Dann läuft der Spieler zu seiner Reihe zurück, wo der nächste nach einem Schlag auf die Hand von der Mallinie startet. Das Spiel ist beendet, wenn jeder der Reihe gelaufen ist.

b) **Kampf gegen die Reihe.** Etwa 12 Spieler stehen in Reihe, jeder hält sich an den Hüften seines Vordermannes fest, der vordere Mann hat die Arme ausgebreitet; diesem gegenüber steht

Scanned with CamScanner

ein einzelner Spieler als Angreifer, dessen Aufgabe es ist, die sich aneinander festhaltenden Spieler der Reihe an irgendeiner Stelle zu trennen. Der 1. Reihenspieler darf den Angreifer mit ausgebreiteten Armen sperren, ohne ihn jedoch festzuhalten. Die letzten Reihenspieler schwenken zweckmäßig, wenn der Angreifer von der linken Seite kommt, nach rechts bzw. umgekehrt. Hat der Angreifer die Reihe an einer Stelle gesprengt, so wird derart gewechselt, daß der Angreifer an die letzte Stelle der Reihe tritt und der bisherige 1. Spieler der neue Angreifer wird.

c) **Tauziehen.**

d) **Medizinballstaffel.** Die Staffeln (bis zu je 20 Teilnehmer) stehen in Reihe mit etwa 3 m Abstand genau auf Vordermann mit weit gegrätschten Beinen, der erste und letzte Spieler an einer Marke. Auf das Kommando „Los!" wird der Ball von dem ersten jeder Staffel durch die gegrätschten Beine gerollt. Jeder Spieler versucht, den rollenden Ball durch Schlag mit der offenen Hand zu beschleunigen. Der letzte jeder Staffel empfängt den Ball kniend und läuft an der rechten Seite der Staffel vorbei auf den Platz des ersten. Während des Vorlaufens rückt jeder Spieler auf den Platz des Hintermannes. Läuft der Ball, bevor er zum Schlußmann kommt, links oder rechts heraus, dann muß er von der Stelle, wo er herauslief, weitergespielt werden. Sieger ist die Staffel, deren Anspieler zuerst mit dem Ball an seinen Ausgangspunkt kommt. In derselben Aufstellung kann man den Ball abwechselnd über den Kopf und durch die Beine spielen lassen.

Die Staffel gewinnt an Schnelligkeit, wenn sie mit 2 oder 3 Bällen gespielt wird. Die Bälle wer-

Scanned with CamScanner

den im Abstand von etwa 8 m jeweils auf das Kommando „Los!“ angespielt. Jeder Staffelteilnehmer bringt aber nur einen Ball zum Weiterspielen nach vorn, nur der letzte Spieler muß zum Schluß alle im Spiel befindlichen Bälle aufnehmen und zurückbringen. Diejenige Staffel, deren Bälle zuerst an der Abspielstelle sind, hat gewonnen. Weitere Übungsmöglichkeiten sind freigestellt.

e) **Ball über die Schnur.** In einem abgegrenzten Rechteck von 10—20 m Länge und 6—12 m Breite, das durch eine 2 m hohe Leine in zwei gleich große Felder geteilt ist, nehmen 2 Parteien von je 5—6 Mann Aufstellung. Die Spieler jeder Partei teilen sich zweckmäßig in Vorder- und Hinterspieler. Der Ball wird über die Leine geworfen und muß stets gefangen werden. Der Ball muß von dort geworfen werden, wo er gefangen oder angehalten ist bzw. wo er die Spielfeldumgrenzung schneidet. Jede Berührung mit dem Boden innerhalb des Spielfeldes auf der einen Seite bringt der Partei auf der anderen Seite einen Punkt. Ein Punktgewinn wird ferner erzielt

1. wenn der Ball die Leine berührt oder unter der Leine durchgespielt wird,
2. wenn der Ball außerhalb des Spielfeldes den Boden berührt (die Partei dieser Seite erhält 1 Punkt).

   Würfe, die berührt werden, bevor sie ausgehen, gelten als angenommen.

   Die Linien gehören zum Spielfeld.
3. Wenn der Gegner beim Wurf mit den Händen über die Leine greift. Sieger ist, wer zuerst 20 Punkte erreicht hat, nach 10 Punkten werden die Seiten gewechselt.

Scanned with CamScanner

f) **Stoßballstaffel mit dem Medizinball.** Die Staffeln von 8—10 Mann stehen in Reihe aufgeschlossen. Nr. 1 als Anspieler steht mit dem Ball seiner Staffel mit ungefähr 2 m Abstand gegenüber. Auf das Kommando „Los!" stößt der Anspieler den Ball zu Nr. 2, dieser stößt den Ball zurück und setzt sich hin. Dann erhält Nr. 3 den Ball vom Anspieler zugestoßen, stößt ihn ebenso zurück und setzt sich hin usw. Der letzte Spieler der Staffel läuft, sobald er den Ball erhalten hat, auf den Platz des Anspielers, der sich an die Spitze seiner Reihe stellt. Alle Teilnehmer sind während des Vorlaufens aufgestanden und haben den Platz des Hintermannes eingenommen. Das Spiel beginnt von neuem. Sieger ist die Staffel, deren Anspieler zuerst mit dem Ball am Anspielplatz ankommt.

g) **Reiterstaffel.** Hinter einer Mallinie stehen die Spieler in Reihe (jede Reihe bis zu 10 Mann stark). In 20—25 m Entfernung von der Mallinie ist vor jeder Reihe ein Ziel markiert. Auf das Kommando „Los!" springt der zweite jeder Reihe dem ersten auf den Rücken und wird von diesem bis zum Ziel getragen. Hier springt Nr. 2 ab, läuft zur Reihe zurück und holt Nr. 3. Am Ziel bleibt jetzt Nr. 2 stehen und Nr. 3 läuft zurück und holt Nr. 4 und so fort, bis alle Spieler am Ziel sind.

h) **Ball unter der Schnur.** In einem abgegrenzten Rechteck von 16 m Länge und 12 m Breite, das durch eine 80 cm hohe Leine in zwei gleich große Felder geteilt ist, nehmen 2 Parteien zu je 6 Spielern Aufstellung. Gespielt wird mit 3 Medizinbällen, die unter der Leine hindurchgerollt werden. Anlauf im eigenen Felde ist gestattet.

Jeder Ball, der die hintere Spielfeldbegrenzung berührt, die am besten durch Balken oder Hallen-

Scanned with CamScanner

wand dargestellt wird, gilt als Punkt. Der seitlich ausgehende Ball wird nicht gewertet. Ein Punktgewinn wird ferner erzielt:

1. wenn ein Ball oder Spieler die Leine berührt,
2. wenn ein Ball über die Leine geworfen wird.

Sieger ist die Partei, die in 10 Minuten die höchste Punktzahl erreicht. Für jede Seite ist 1 Schiedsrichter erforderlich.

i) **Völkerball.** In einem Spielfeld von ungefähr 20 m Länge und 10 m Breite, das durch eine Mittellinie in zwei gleich große Felder geteilt wird, stehen sich zwei gleichstarke Parteien, jede bis zu 20 Spielern, gegenüber. Mit einem Handball versuchen sich beide Parteien abzuwerfen. Bei Beginn des Spieles befindet sich je ein Spieler der beiden Parteien hinter dem gegnerischen Spielfeld. Er beteiligt sich am Abwerfen oder versucht, seiner Partei den Ball so zuzuspielen, daß ein Abwerfen eines Gegners möglich wird. Jeder Getroffene muß das Spielfeld verlassen. Alle Abgeworfenen umgeben die Spielgrenzen des Gegners und beteiligen sich durch Zuspiel oder Abwurf weiter am Spiel. Sieger ist diejenige Partei, die den Gegner zuerst aufgerieben hat. Bei Spielbeginn wird der Ball vom Schiedsrichter auf der Mallinie hochgeworfen. Die Partei, die ihn fängt, beginnt sofort mit dem Spiel. Das Spiel wird schwieriger, wenn man mit 2 Bällen spielt, oder wenn es erlaubt ist, den Ball zu fangen oder mit der Hand abzuwehren.

k) **Raufball** mit dem Hand-, Rugby- oder Medizinball kann auf einem Spielfeld in beliebiger Größe mit einer beliebigen Anzahl von Spielern gespielt werden. Kies oder hart gefrorener Boden eignet sich nicht als Spielfläche. Um zu starke Zusammen-

Scanned with CamScanner

ballungen von Spielern und damit Verletzungsgefahren zu vermeiden, empfiehlt es sich jedoch, das Spiel in einem Felde von nur 30 m Länge und 15 m Breite mit 6 Spielern auf jeder Seite zu betreiben. Die Tore werden durch je zwei 4 m auseinanderliegende Medizinbälle dargestellt. Sie liegen 3 m vor den hinteren Grenzlinien des Spielfeldes.

Spielweise: Die 6 Spieler, aufgeteilt in 3 Stürmer, 1 Läufer und 2 Verteidiger, versuchen im Zusammenspiel den Ball auf die gegnerische Torlinie zu legen. Zum Spielbeginn und nach jedem Toreerfolg steht jede Mannschaft auf ihrer Torlinie. Der Ball wird auf Pfiff in die Spielfeldmitte eingeworfen. Der Ball darf mit den Händen geworfen und gestoßen oder beliebig viel Schritte getragen werden. Der Ball kann dem Gegner aus der Hand genommen werden. Der jeweilige Ballbesitzer darf, solange er den Ball hält, vom Gegner um die Hüfte unterhalb der Arme festgehalten werden. Der so gehaltene Gegner muß innerhalb von 5 Sekunden den Ball abspielen. Es kann hinter dem Tor gespielt, ein Tor jedoch nur von vorn gelegt werden. Das Mal darf von hinten nicht durchlaufen werden.

Ein **Freiwurf** wird verhängt:

a) bei absichtlichem Stoßen oder Treiben des Balles mit dem Fuß,
b) bei falschem Halten des Gegners,
c) wenn der gehaltene Spieler den Ball nicht innerhalb 5 Sekunden abspielt,
d) bei grobem und gefährlichem Spiel.

Überschreitet der Ball die Spielfeldgrenzen, so wird der Ball wieder durch Einwurf in das Spielfeld gebracht.

Begehen zwei Spieler gleichzeitig einen Fehler, so wird ein Schiedsrichterwurf gegeben.

Scanned with CamScanner

Die Spieldauer kann beliebig festgesetzt werden. Es empfiehlt sich, etwa 2 mal 10 Minuten zu spielen.

1) **Beispiele für weitere Spiele:** Flugball, Jägerball, Neckball, Zieh- und Schiebespiele über einen Strich oder aus einem Kreis als Wettkampf usw.

21. Gymnastik. Die Gymnastik soll planmäßig die Muskeln lockern, dehnen und kräftigen und dadurch den Körper für sportliche Leistungen vorbereiten. Sie besteht

1. aus der **Gymnastik ohne Gerät,**
2. der **Gymnastik mit Gerät.**

22. Gymnastik ohne Gerät.

Die Ausgangsstellungen für die Übungen unter a—c sind: Ruhestellung (Abb. 1), Seitgrätschstellung

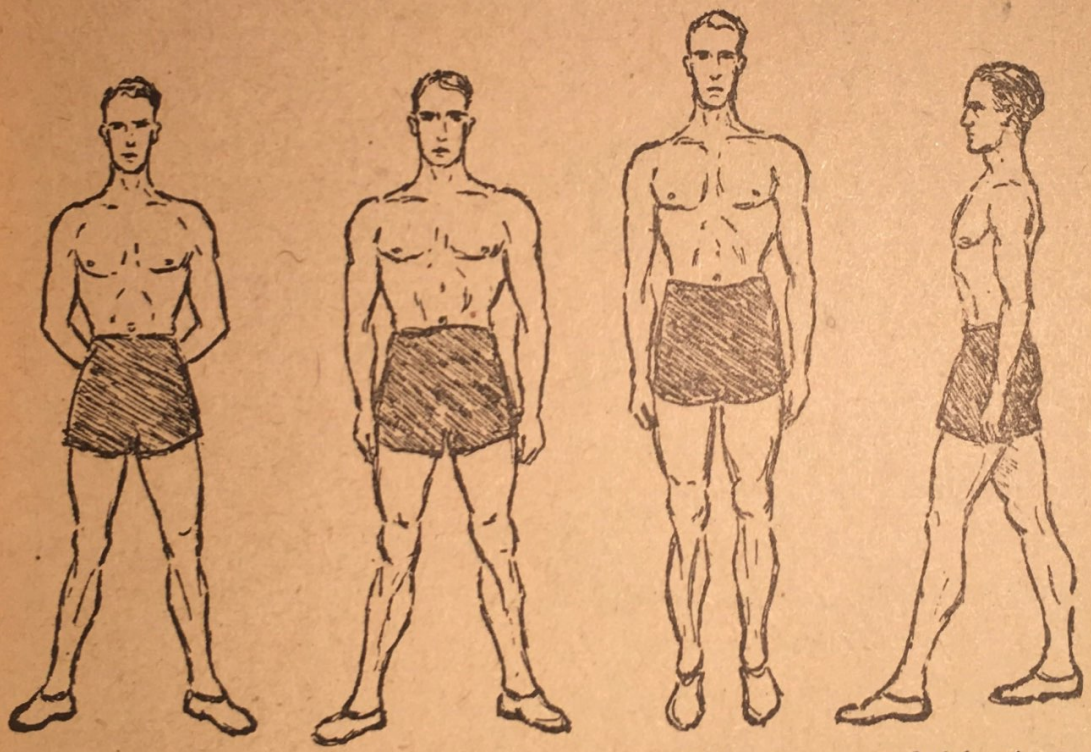


Abb. 1. Abb. 2. Abb. 3. Abb. 4.

(Abb. 2), Laufstellung (Abb. 3), Schrittstellung (Abb. 4), Strecksitz (Abb. 5), Kniestand (Abb. 6),

Scanned with CamScanner

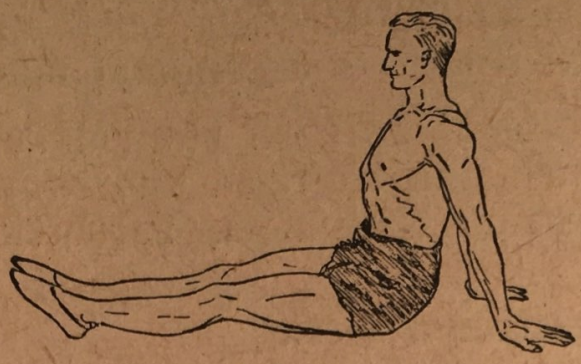


Abb. 5.

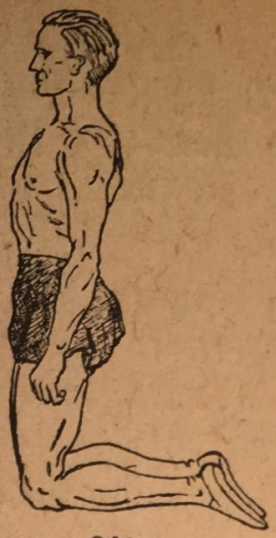


Abb. 6.

Liegestütz vorl. (Abb. 7), Bauchlage (Abb. 8), Rückenlage (Abb. 9).

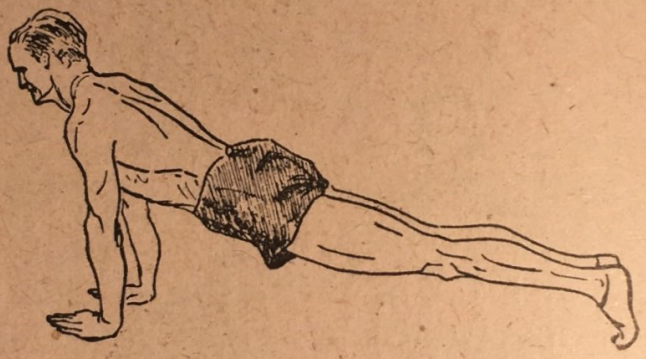


Abb. 7.

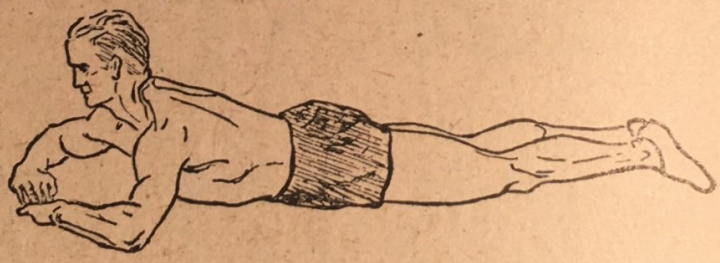


Abb. 8.

Abb. 9.

Scanned with CamScanner

Aufstellung.

Auf das Kommando „Zur Gymnastik nach links (r.) geöffnet Marsch (Marsch, Marsch)“, öffnet die Abteilung so, daß das vordere Glied vom rechten (l.) Flügelmann aus von Mann zu Mann 3 Schritt Zwischenraum nimmt und die hinteren Glieder mit 2 Schritt Abstand auf Lücke des vor ihnen stehenden Gliedes treten. Auf dem Platz angekommen, nimmt jeder Mann die Ruhestellung ein. Auf das Kommando „Rechts (l.) angeschlossen — Marsch! (Marsch, Marsch)“ wird die erste Aufstellung auf dem kürzesten Wege wieder eingenommen und gerührt.

Übungsweise der Gymnastik.

Die Übungen sind im Wechsel von Arm-, Rumpf- und Beinübungen durchzunehmen. Die Übungsgruppe beginnt mit Lockerungsübungen, danach folgen Dehn- und Kräftigungsübungen. Nach mehreren anstrengenden Übungen folgt zweckmäßig eine Lockerungsübung. Zeitlich soll die Gymnastik ohne Gerät nicht länger als 15 Minuten dauern. Die Übungen werden angesagt und vorgemacht. Bei Kenntnis der Übung kann das Vormachen wegfallen. Jede Übung beginnt und endet auf das Kommando „Anfangen“ bzw. „Aufhören“ in der Ruhestellung. Bei Übungen im Streckſitz, Kniestand, Liegestütz vorl. sowie in der Bauch- und Rückenlage wird die Ruhestellung nach dem Kommando „Aufstehen“ eingenommen. Gelegentlich können auch hierfür geeignete Übungen nach Zählen oder auf Kommando des Leitenden einheitlich durchgeführt werden.

Scanned with CamScanner

a) **Lockerungsübungen.**

1. **Laufstellung, Schlußhüpfen (Abb. 10):**
   Beim Hüpfen müssen Arme und Schultern locker gehalten werden.

2. **Seitgrätschstellung, Schwingen der Arme (Abbildung 11):**

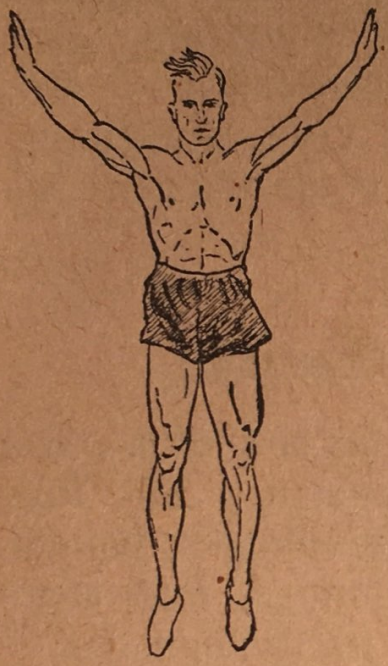


Abb. 10.

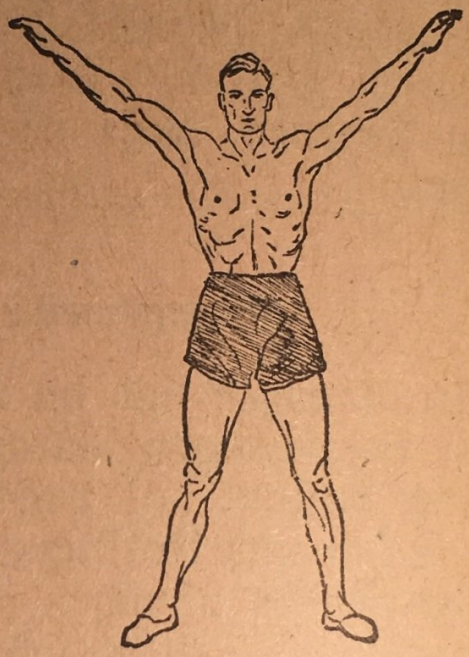


Abb. 11.

Die Arme werden locker in die flüchtige Schräghochhalte geschwungen und anschließend durch die Tiefhalte kreuzend vor die Brust gebracht. Dieselbe Übung kann mit Kniewippen oder Schlußhüpfen sowie mit Vorhoch- und Tiefschwingen der Arme ausgeführt werden.

Scanned with CamScanner

3. **Schrittstellung, Beinschwingen (Abb. 12):**

Das zurückgestellte Bein wird vor- und zurückgeschwungen, wobei Knie und Fußgelenk des Schwungbeins locker sein müssen.

Abb. 12.

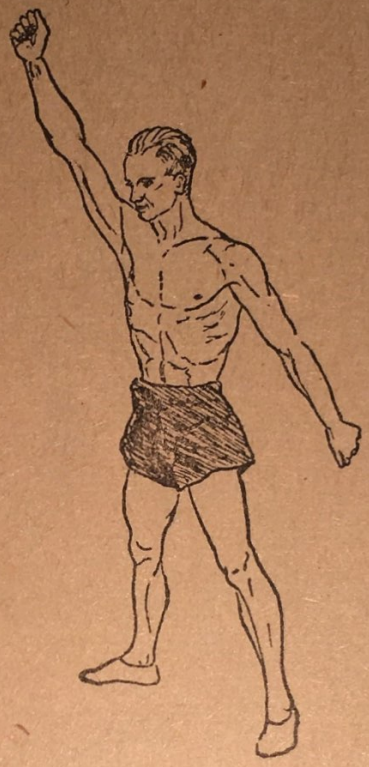


Abb. 13.

4. **Seitgrätschstellung, Mühlkreisen (Abb. 13):**

Mit Hochhalte eines Armes kreisen beide Arme hintereinander dicht am Körper zunächst vorwärts und dann auf Kommando rückwärts. Der Rumpf darf beim Kreisen der Arme nicht mitgedreht werden.

Scanned with CamScanner

5. **Seitgrätschstellung, Rumpfkreisen (Abb. 14):**
Das Kreisen des Rumpfes erfolgt bei durchgedrückten Knien abwechselnd links und rechts herum im Wechsel. Die Arme schwingen durch die Hochhalte mit oder hängen locker herab.

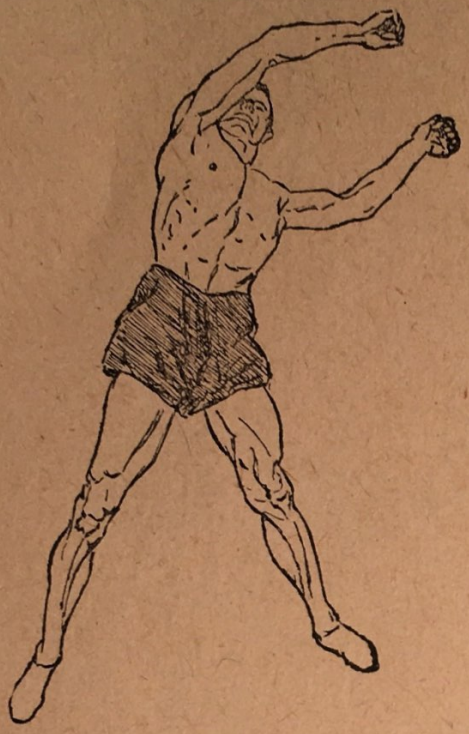


Abb. 14.

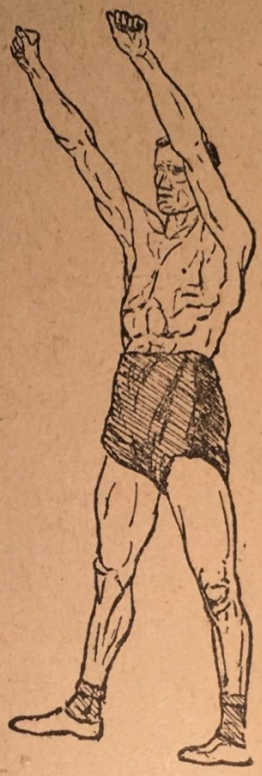


Abb. 15.

6. **Seitgrätschstellung, Kreisen beider Arme (Abbildung 15):**
Aus der Hochhalte werden beide Arme schwunghaft zuerst vorwärts und anschließend rückwärts gekreist. Dieselbe Übung mit Kniewippen oder Schlußhüpfen.

7. **Schrittstellung, Kreisbogenschwingen eines Beines (Abb. 16):**
Das zurückgestellte Bein wird schwunghaft vorwärts und dann seitwärts im Bogen zurück in die Ausgangsstellung geschwungen. Das Standbein hebt sich hierbei in den Zehenstand.

Scanned with CamScanner

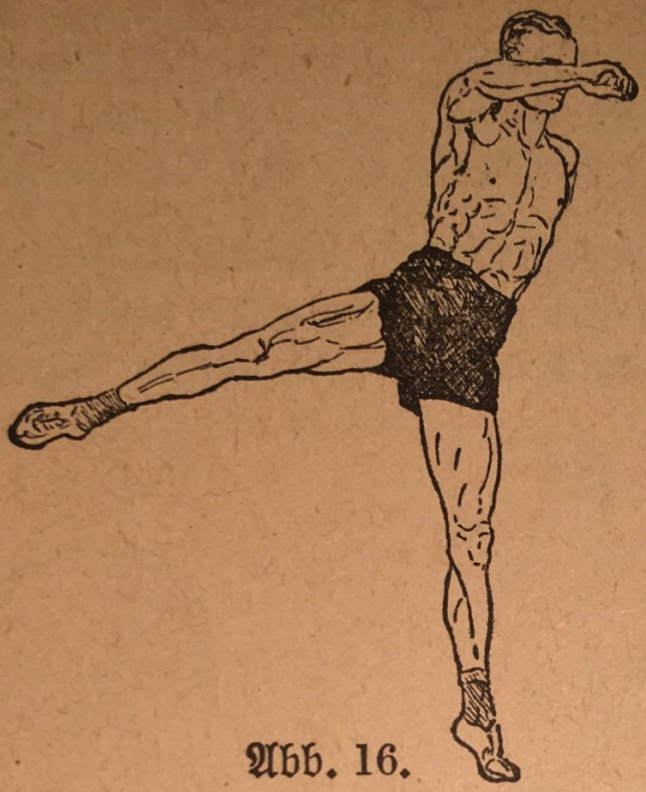


Abb. 16.

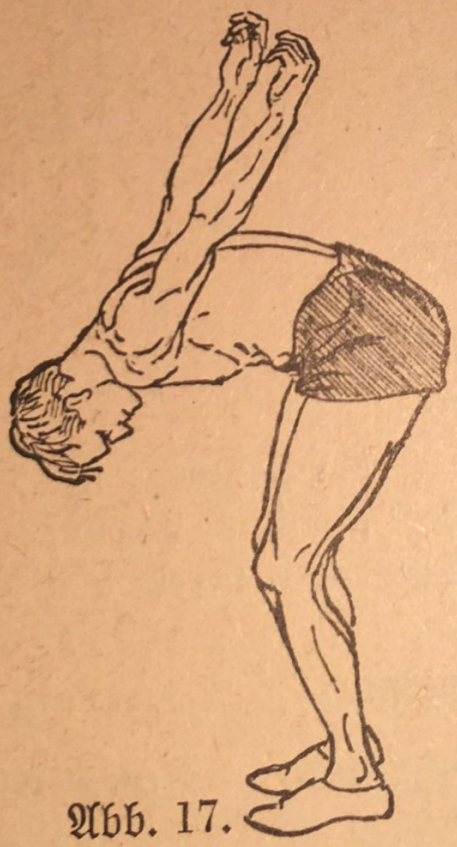


Abb. 17.

8. Laufstellung Rumpfbeugeschwung vorwärts (Abb. 17):

Scanned with CamScanner

Aus der Hochhalte schwingen beide Arme vorwärts durch die Tiefhalte nach rückwärts-aufwärts unter gleichzeitigem Rumpfbeugen vorwärts mit Kniebeugen und -strecken.

9. **Seitgrätschstellung, Rumpfdrehen (Abb. 18):**

Aus der Seithalte wird der Rumpf abwechselnd nach links und rechts schwunghaft ge-

Abb. 18.

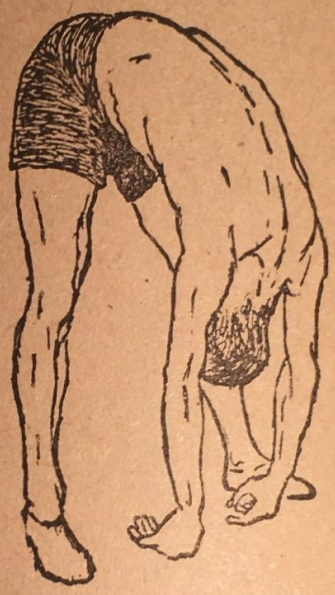


Abb. 19.

dreht, wobei der jeweils hintere Arm gestreckt bleibt, während der vordere Arm locker zur Brust geschwungen wird. Die Beine sind durchgedrückt.

b) **Dehnübungen.**

1. **Seitgrätschstellung, Rumpfbeugen vorwärts (Abb. 19):**

Bei durchgedrückten Beinen wird der Rumpf so weit vorgebeugt, daß die Hände den Boden

Scanned with CamScanner

berühren. Dieselbe Übung kann mit ein- bis zweimaligem Nachfedern oder mit gefalteten Händen schwunghaft aus der Hochhalte durch die Beine ausgeführt werden (Hackübung).

2. **Seitgrätschstellung, Rumpfbeugen rückwärts (Abb. 20):**

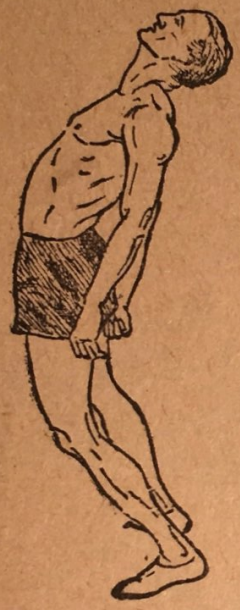


Abb. 20.

Abb. 21.

Unter leichtem Vorschieben der Knie und Hochdrücken der Hüften wird der Rumpf rückwärts gebeugt. Die Füße müssen mit der ganzen Sohle am Boden bleiben, die Arme hängen zwanglos herab.

3. **Seitgrätschstellung, Rumpfbeugen seitwärts (Abb. 21):**

Mit Hochhalte beider Arme wird der Rumpf abwechselnd nach links und rechts mit ein- bis zweimaligem Nachfedern schwunghaft gebeugt.

Scanned with CamScanner

4. **Seitgrätschstellung, Fallen in die tiefe Kniebeuge (Abb. 22):**

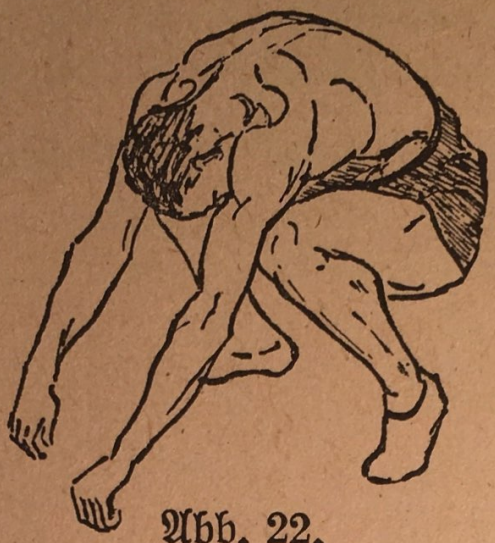


Abb. 22.

Unter Vorschwingen der Arme werden die Knie schnell gebeugt, wobei der Körper auf der ganzen Sohle ruht. Der Rumpf ist dabei gekrümmt, der Kopf eingezogen.

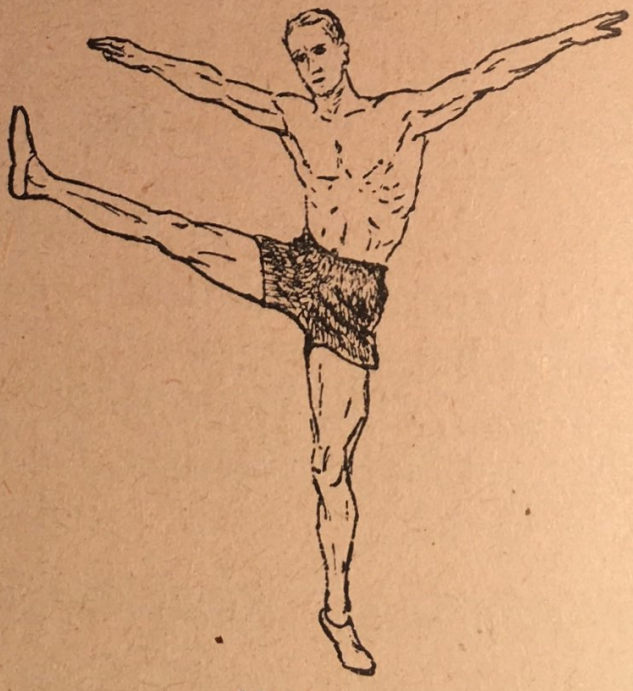


Abb. 23.

5. **Laufstellung, Beinspreizen seitwärts (Abb. 23):** Abwechselnd wird ein Bein schwunghaft seit-

Scanned with CamScanner

Abb. 24.

wärts gespreizt, wobei das Standbein in den Zehenstand geht.

6. **Schrittstellung, hohes Vorspreizen (Abb. 24):**

Abb. 25.

Das hintere Bein wird möglichst hoch vorwärts-aufwärts geschwungen, wobei sich das Standbein in den Zehenstand hebt.

7. **Laufstellung, Beinspreizen rückwärts (Abb. 25):**

Scanned with CamScanner

Nach Vorheben des Beines wird der Oberschenkel bei locker gehaltenem Knie- und Fußgelenk scharf zurückgeschwungen. Das Standbein hebt sich in den Zehenstand, die Arme schwingen in die flüchtige Seithalte.

8. **Seitgrätschstellung und Einnehmen der erweiterten Seitgrätschstellung (Abb. 26):**

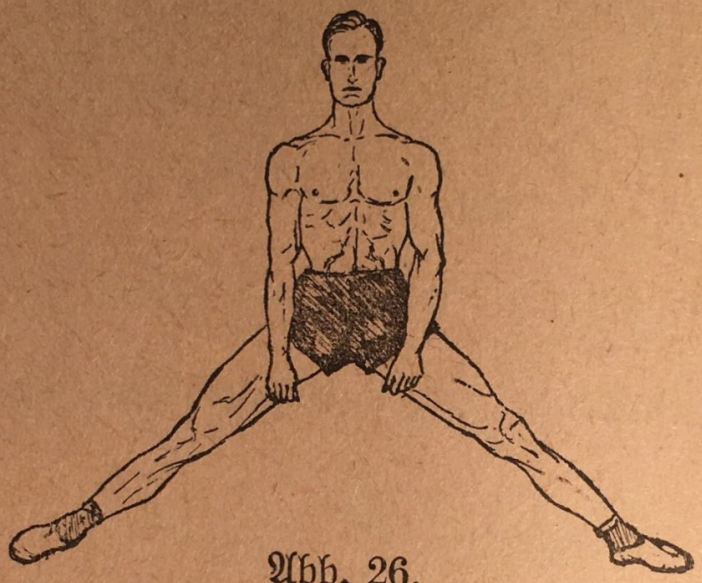


Abb. 26.

Die Übung soll nicht auf glattem Boden ausgeführt werden.

9. **Laufstellung, tiefe Hockstellung mit Kniestrecken und -beugen (Abb. 27):**

In der tiefen Hockstellung ist der Rumpf leicht gebeugt, die Fersen sind gehoben, die Hände stützen am Boden. Nach einmaligem Wippen werden die Beine gestreckt, wobei die Hände am Boden bleiben.

10. **Kniestand, Rumpfbeugen rückwärts (Abb. 28):**

Die Knie sind eine Handbreite auseinandergenommen, der Körper ist aufgerichtet. Das Rückbeugen erfolgt zügig bei hochgedrückten Hüften ohne und mit Hochhalte der Arme.

Scanned with CamScanner

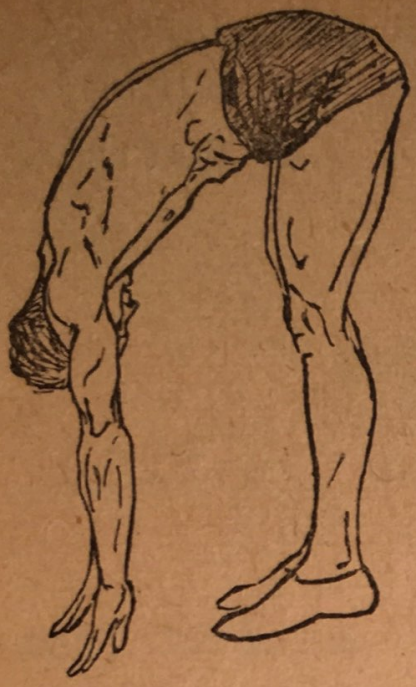


Abb. 27.

Abb. 28.

11. Kniestand, Rumpfbeugen seitwärts (Abb. 29): Ein Bein wird gestreckt seitwärts gestellt. Das Beugen erfolgt mit Hochhalte beider Arme sowie mit ein- bis zweimaligem Nachfedern.

Abb. 29.

Scanned with CamScanner

12. **Seitgrätschstellung und Einnehmen der erweiterten Schrittstellung (Abb. 30):**

Die Übung soll nicht auf glattem Boden ausgeführt werden.

Abb. 30.

13. **Streckſitz, Rumpfbeugen vorwärts (Abb. 31):**

Das Vorbeugen geschieht so, daß die Hände bei durchgedrückten Knien die Fußspitzen berühren. Der Kopf ist eingezogen.

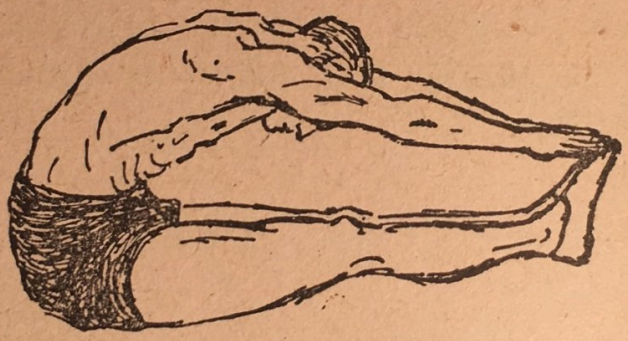


Abb. 31.

14. **Seitgrätschstellung, Rückwärts-Aufwärtsschwingen der Arme (Abb. 32):**

Die Arme werden gestreckt rückwärts-aufwärts geschwungen und anschließend locker durch die Tiefhalte kreuzend vor die Brust gebracht. Die Fersen werden beim Rückschwingen der Arme gehoben und beim Tiefschwingen der Arme gesenkt.

Scanned with CamScanner

15. **Bauchlage, schnelles Rumpfheben (Abb. 33):** Mit scharfem Abdrücken der Hände vom Boden richtet sich der Rumpf bis zur Möglich-

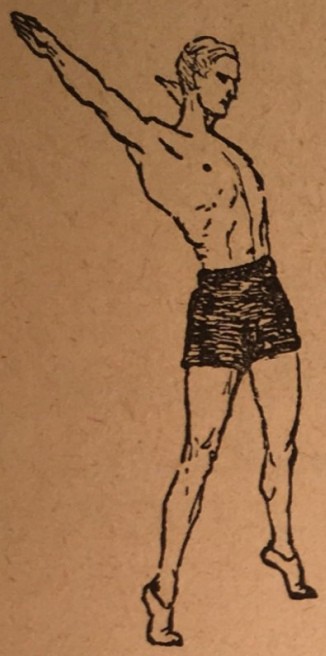


Abb. 32.

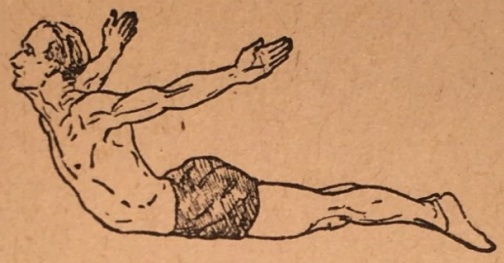


Abb. 33.

keitsgrenze auf. Die Arme unterstützen das Rumpfheben durch kräftiges Seitschlagen.

Abb. 34.

16. **Tiefkriechstellung mit Nachfedern (Abb. 34):** Die Hände werden in der Bank so weit nach vorn geschoben, daß in der Tiefkriechstellung die Oberschenkel senkrecht stehen.

Scanned with CamScanner

17. **Grätschsitz, Rumpfdrehbeugen (Abb. 35):**

Aus dem Grätschsitz mit Seithalte wird der Rumpf abwechselnd gedreht und über das linke und rechte Bein gebeugt, wobei die Handfläche die jeweils entgegengesetzte Fußspitze berührt.

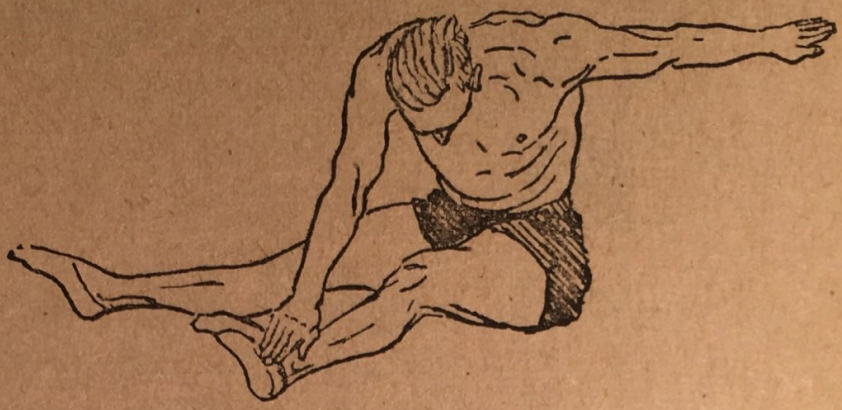


Abb. 35.

18. **Bauchlage, Rückenhalte, schnelles Rumpf- und Beinheben (Abb. 36).**

Abb. 36.

19. **Grätschsitz, Rumpfbeugen vorwärts als Partnerübung (Abb. 37):**

Aus dem Grätschsitz mit gegeneinander gestellten Füßen und gegenseitigem Handfassen erfolgt abwechselnd durch Ziehen ein Vor- und Rückbeugen des Rumpfes.

Scanned with CamScanner

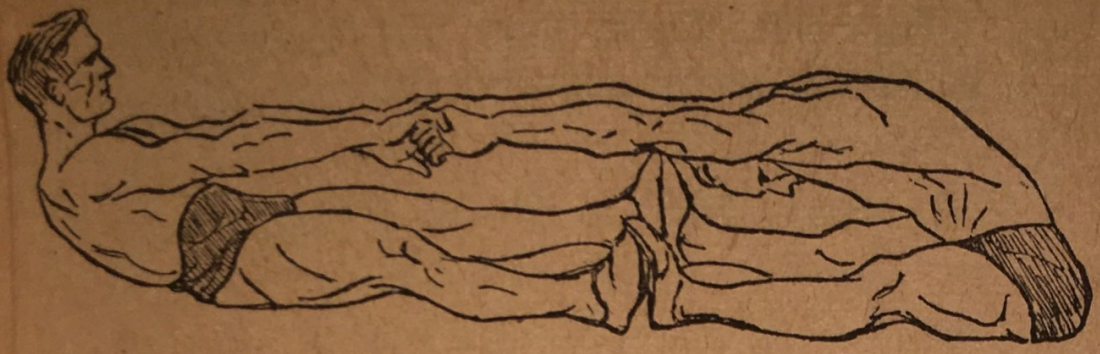


Abb. 37.

c) **Kräftigungsübungen.**

1. **Liegestütz vorlings, Anhocken und Strecken der Beine (Abb. 38):**

Abb. 38.

Die Beine werden bei geschlossenen Knien fortgesetzt angehockt und gestreckt. Dieselbe Übung kann mit wechselseitigem Anhocken eines Beines sowie mit einmaligem Nachfedern ausgeführt werden.

Scanned with CamScanner

2. **Rückenlage, Beinkreisen (Abb. 39):**

Aus der Rückenlage mit Seithalte werden die Beine zuerst gehoben und anschließend ohne

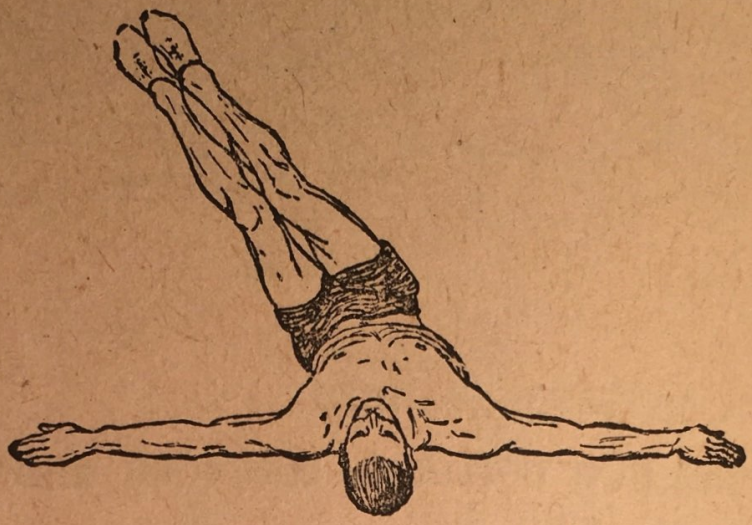


Abb. 39.

Berühren des Bodens fortgesetzt gekreist. Das Kreisen kann mit geschlossenen Beinen sowie

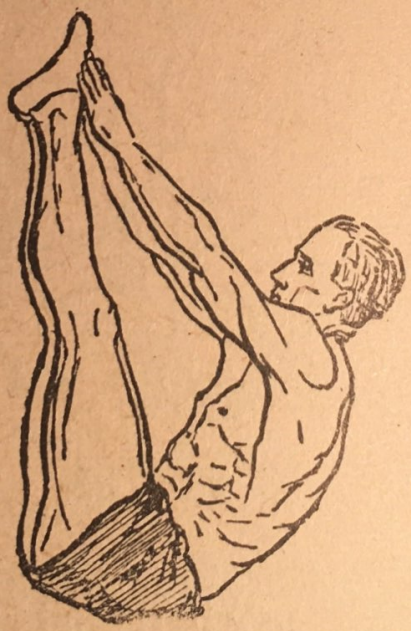


Abb. 40.

mit Grätschen, Senken und Schließen der Beine ausgeführt werden.

Scanned with CamScanner

3. **Rückenlage, schnelles Rumpf- und Beinheben (Abb. 40):**

Rumpf und Beine werden gleichmäßig so gehoben, daß die Hände die Füße berühren.

4. **Rückenlage, Rumpfheben und -senken (Abb. 41):**

Das Rumpfheben wird anfangs mit gebeugtem und später mit gestrecktem Körper aus-

Abb. 41.

geführt, beim Heben mit gestrecktem Körper hält eine Hilfestellung die Füße des Übenden fest.

5. **Liegestütz vorlings, Armbeugen und -strecken (Abb. 42):**

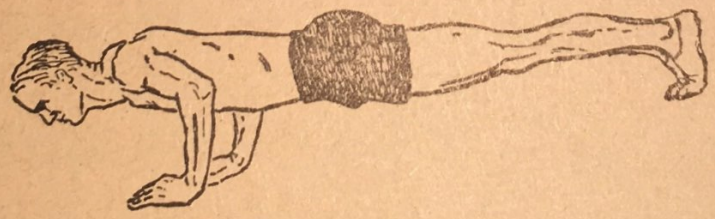


Abb. 42.

Das Beugen der Arme wird langsam, das Strecken schnell ausgeführt.

Scanned with CamScanner

6. **Kniebeuge auf einem Bein als Partnerübung (Abb. 43):**

Zwei Übende stehen sich mit Handfassen gegenüber und führen gleichzeitig ein tiefes

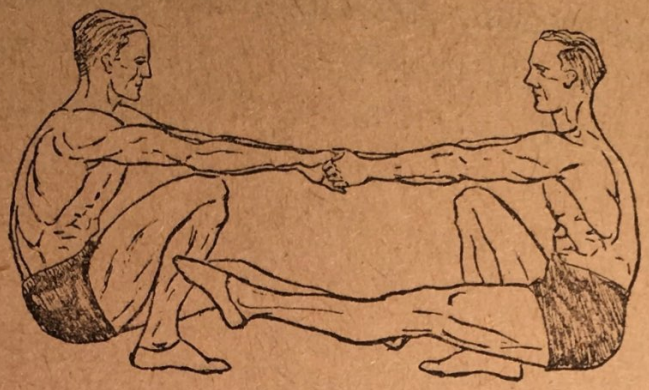


Abb. 43.

Kniebeugen, der eine links und der andere rechts aus. Beim Beugen links wird das rechte Bein vorgespreizt.

7. **Streckſitz und Beinkreiſen als Partnerübung (Abb. 44):**

Abb. 44.

Zwei Übende, der eine mit gegrätschten, der andere mit geschlossenen Beinen, sitzen sich ge-

Scanned with CamScanner

genüber. Die geschlossenen Beine liegen zwischen den gegrätschten. Beide Übende führen fortgesetzt ein Beinheben, Grätschen, Senken und Schließen der Beine aus. Beim Schließen der Beine darf der Boden nicht berührt werden. Dieselbe Übung kann auch mit geschlossenen Beinen ausgeführt werden.

Abb. 45.

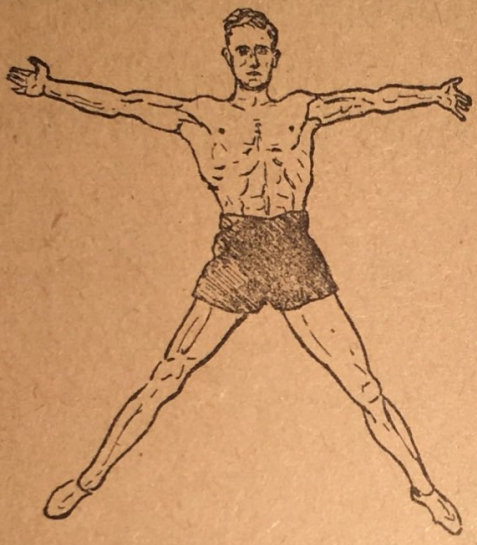


Abb. 46.

Abb. 47.

8. **Schlußhüpfen mit Anhocken (Abb. 45), Seitgrätschen (Abb. 46) oder kräftigem Rückschlagen der Beine (Abb. 47):**

d) **Übungen in der Bewegung:**

Zweck und Übungsweise:

Geh-, Lauf- und Sprungübungen sollen die Muskulatur besonders zu Beginn der Sportstunden beweglich machen und anwärmen. Sie sind vorzüglich geeignet für den Frühsport sowie für Sportstunden

Scanned with CamScanner

bei kühler und feuchter Witterung. Etwa 20 bis 30 Übende bewegen sich in einem Kreise mit je drei Schritt Abstand.

1. **Gehen und Laufen im Wechsel.**

2. **Laufen im Wechsel mit sprungartigen, großen Laufschritten (Abb. 48):**

3. **Laufen im Wechsel mit Hochspringen (Abb. 49):**

   Nach je 3 Laufschritten wird abwechselnd links und rechts hochgesprungen.

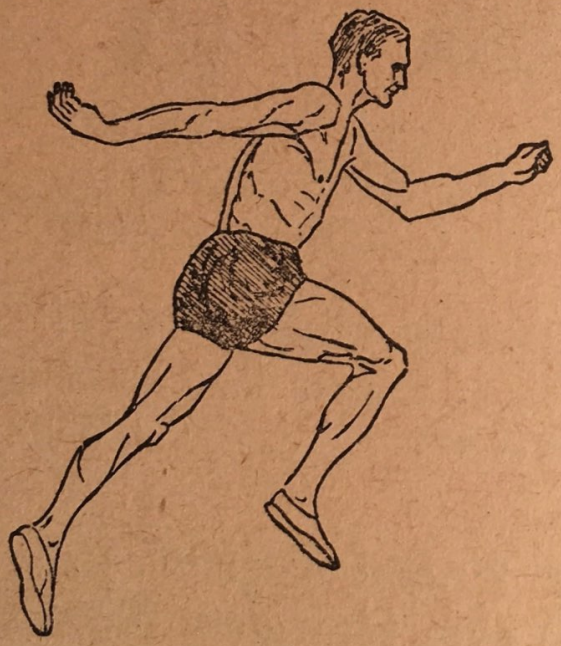


Abb. 48.

Abb. 49.

4. **Schnelles Gehen (Abb. 50):**

   Beim Schnellgehen setzt der Fuß bei fast gestrecktem Bein mit der Ferse auf und rollt

über die Außenkante ab. Arme und Schultern schwingen wie beim Laufen kräftig mit. Jeder geht, so schnell er kann. Das Schnellgehen kann im Wechsel mit Gehen, Laufen und auch im Wettkampf ausgeführt werden.

Abb. 50.

Abb. 51.

5. **Gehen mit hohem Vorspreizen eines Beines (Abb. 51):**

Bei jedem 3. Schritt wird abwechselnd das rechte oder linke Bein zum Kopf geschwungen. Die Arme schwingen unter Vorbeugen des Rumpfes vorwärts-aufwärts. Das Standbein hebt sich in den Zehenstand.

Scanned with CamScanner

6. **Gehen mit großen Ausfallschritten (Abb. 52):** Bei den großen, raumgreifenden Ausfallschritten sind die Fersen gehoben, der Rumpf aufgerichtet.

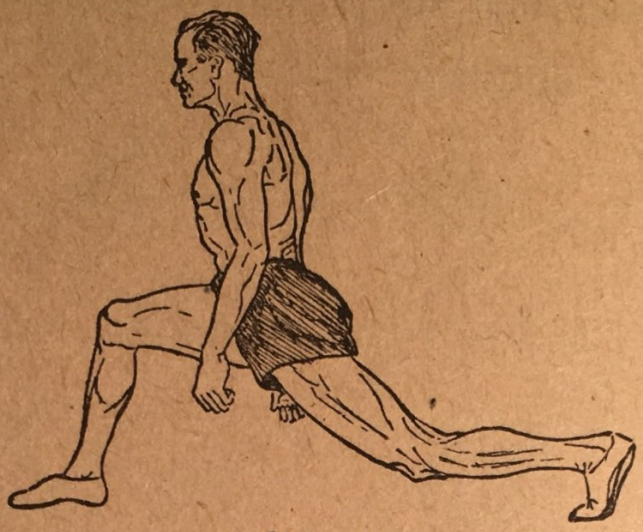


Abb. 52.

7. **Laufen im Wechsel mit Ober- und Unterschenkelheben:** Beim Laufen mit Oberschenkelheben werden die Oberschenkel scharf hochgerissen, beim Laufen mit Unterschenkelheben werden die Unterschenkel locker zurückgeschlagen.

23. Gymnastik mit Gerät.

Die Gymnastik mit Gerät besteht vorwiegend aus Kräftigungsübungen, da das Gerät den zum Muskelzuwachs notwendigen Widerstand gibt. Die Übungen mit den Rundgewichten und Hanteln machen, im Übermaß ausgeführt, langsam. Besonders wertvoll sind als Gegengewicht die Schnellkraft fördernden Medizinballübungen und die Wurfübungen mit dem Wurfgewicht.

Sicherheitsmaßnahmen: Der Leitende hat für genügende Abstände und Zwischenräume der Übenden

Scanned with CamScanner

zu sorgen. Der Übende muß auf den Mitübenden und das Gerät achten.

a) **Übungen mit dem Medizinball:** Aufstellung in 2 gegenüberstehenden Gliedern. Der Ball wird bei allen Übungen vom Partner mit dem Oberarm und mit der entsprechenden Brustseite aufgefangen, wobei die andere Hand zugreift.

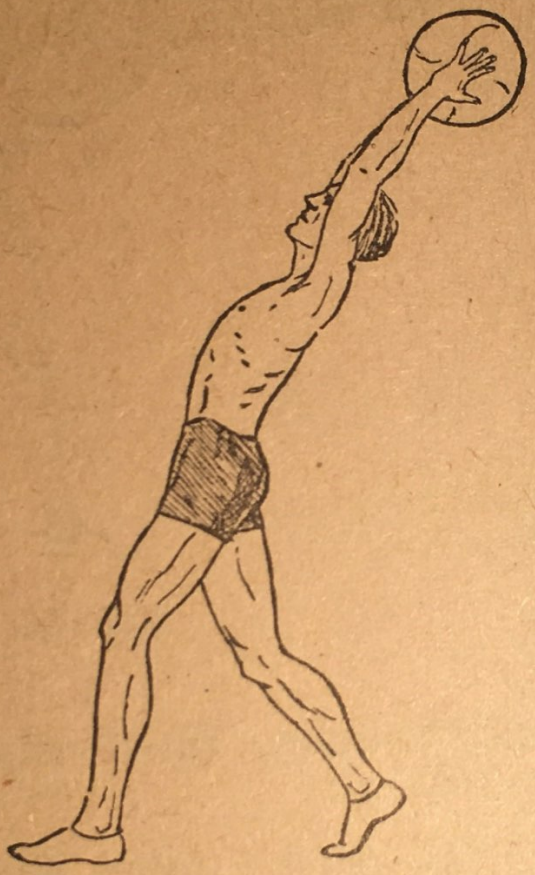


Abb. 53.

1. **Schrittstellung, Wurf vorwärts als Hochwurf (Abb. 53):**

Unter leichtem Rückbeugen wird der Ball in die Hochhalte geschwungen und vorwärts in hohem Bogen in Richtung auf den Mitübenden geworfen.

Scanned with CamScanner

2. **Schrittstellung, Wurf vorwärts als Tiefwurf (Abb. 54):**

Aus der Hochhalte wird der Ball unter schwunghaftem Vorbeugen des Rumpfes in Hüfthöhe des Mitübenden geworfen.

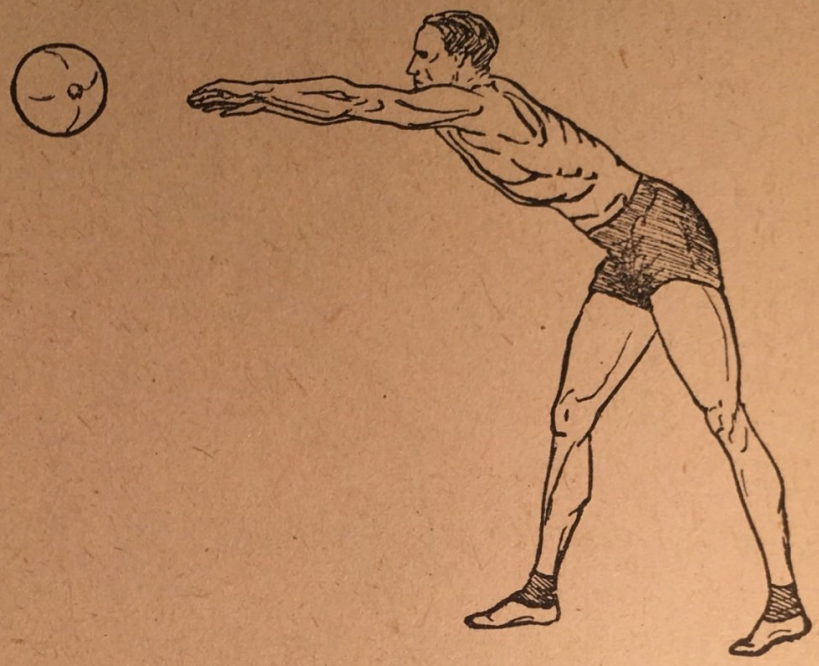


Abb. 54.

3. **Seitgrätschstellung, Wurf rückwärts über den Kopf (Abb. 55):**

Der Ball wird unter Rumpfbeugen vorwärts vortief geschwungen und anschließend unter Streckung des Körpers in den Zehenstand — rückwärts über den Kopf geworfen.

4. **Seitgrätschstellung, Wurf rückwärts durch die gegrätschten Beine (Abb. 56):**

Aus der Hochhalte wird der Ball unter schneller Rumpfbeuge vorwärts durch die gegrätschten Beine zum Mitübenden geworfen.

Scanned with CamScanner

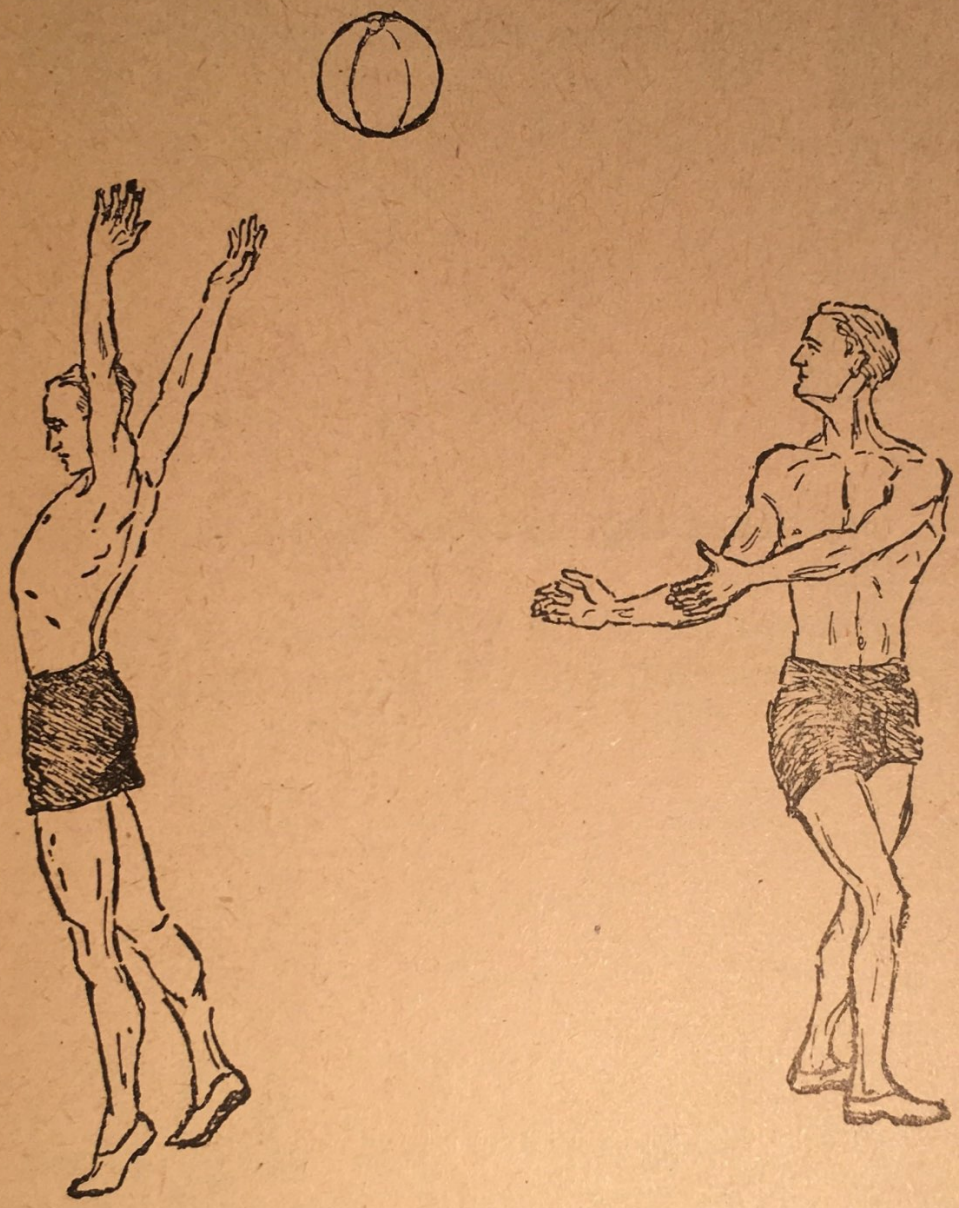


Abb. 55.

Scanned with CamScanner

Abb. 56.

5. **Schrittstellung, gerader Stoß rechts und links (Abb. 57):**

Unter schnellem Vorbringen der Stoßschulter und Strecken des Stoßarmes wird der Ball in Schulterhöhe des Mitübenden gestoßen, die

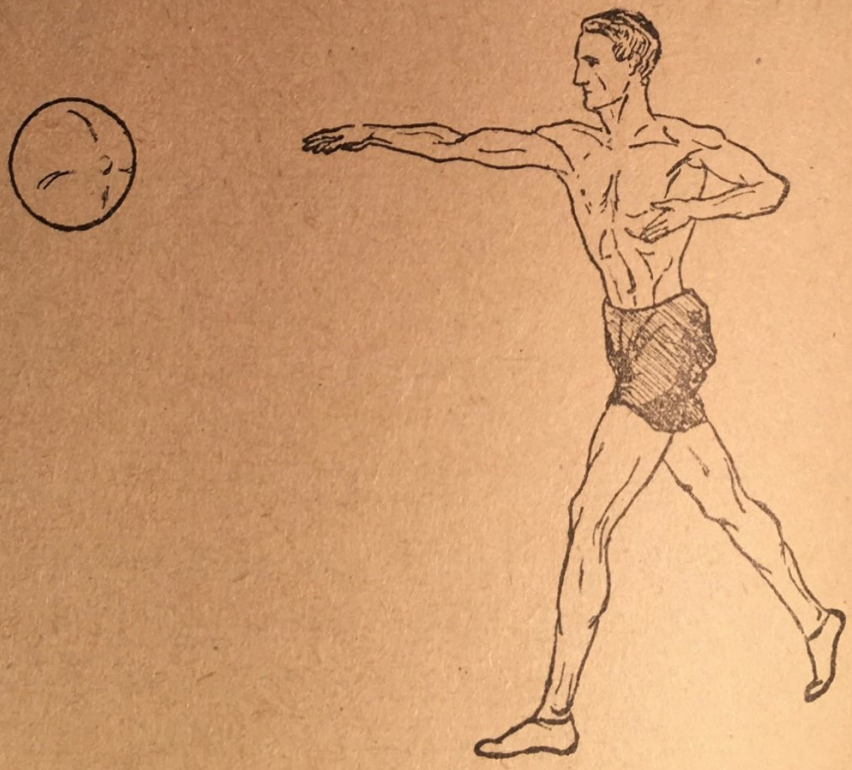


Abb. 57.

Scanned with CamScanner

Wirkung ist durch Tempo und Wucht der Stöße zu steigern. Dieselbe Übung ist auch als Weitstoß auszuführen, wobei die Ausgangsstellung wie zum Kugelstoßen eingenommen wird.

6. **Schrittstellung, Schleuderwurf rechts und links (Abb. 58).**
7. Die Übungen 1, 2 und 5 können auch im Sitzen ausgeführt werden.

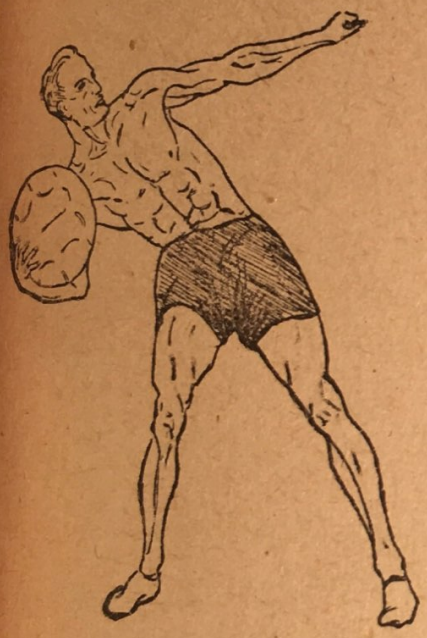


Abb. 58.

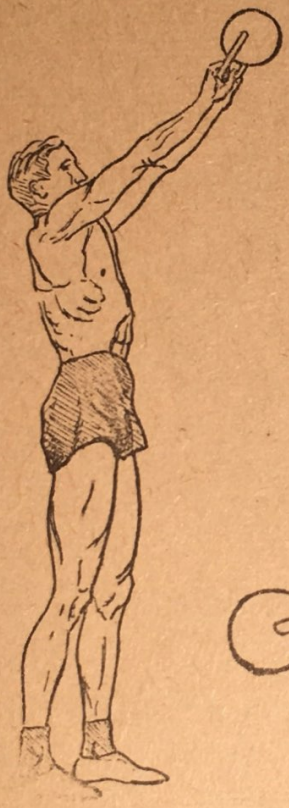


Abb. 59.

Abb. 60.

b) **Übungen mit dem Rundgewicht:** Aufstellung wie bei der Gymnastik ohne Gerät.

1. **Vortiefschwingen (Abb. 59):**
   Das Rundgewicht wird mit gestreckten Armen zuerst vorhoch- und anschl. unter Rumpfbeugen und Kniebeugen durch die gegrätschten Beine geschwungen. Dieselbe Übung mit einem Arm abwechselnd links und rechts (Abb. 60).

Scanned with CamScanner

2. **Seitschwingen (Abb. 61):**

Das Rundgewicht wird vor dem Körper mit einem Arm abwechselnd nach rechts und links in die flüchtige Seithalte geschwungen.

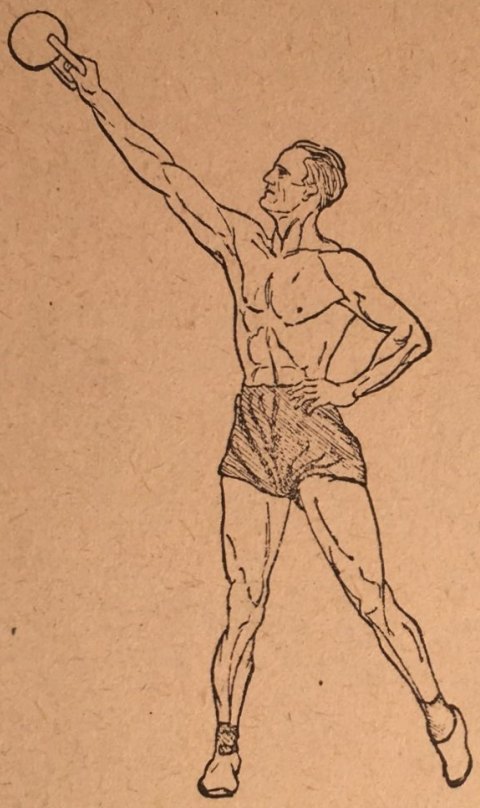


Abb. 61.

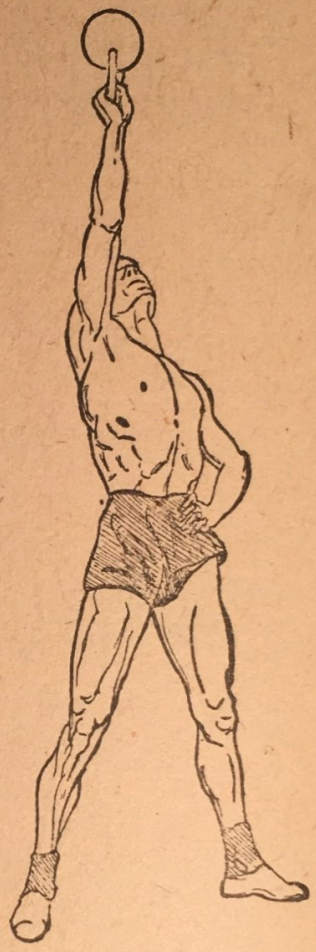


Abb. 62.

3. **Kreisen mit einem Arm (Abb. 62):**

Nach vorhergehendem Anschwingen seitwärts wird das Rundgewicht abwechselnd links und rechts vor dem Körper gekreist.

Scanned with CamScanner

4. **Kreisen mit beiden Armen (Abb. 63):**
Nach dem Anschwingen seitwärts wird das Rundgewicht abwechselnd links und rechts um den Kopf gekreist. Über dem Kopf sind die Arme leicht gebeugt, vor dem Körper gestreckt.

Abb. 63.

Abb. 64.

5. **Freies Umsetzen (Abb. 64):**
Das Rundgewicht wird zuerst mit einem Arm durch die gegrätschten Beine geschwungen. Am Ende des folgenden Hochschwingens wird der Griff gelöst und das Gerät unter Beugung des Armes und der Knie über der Schulter mit offener Hand aufgefangen.

6. **Salto vorwärts (Abb. 65):**
Nach vorhergehendem Schwingen mit einem Arm durch die gegrätschten Beine wird beim Aufrichten des Rumpfes das Rundgewicht ge-

Scanned with CamScanner

löst und nach einer ganzen Drehung wieder aufgefangen.

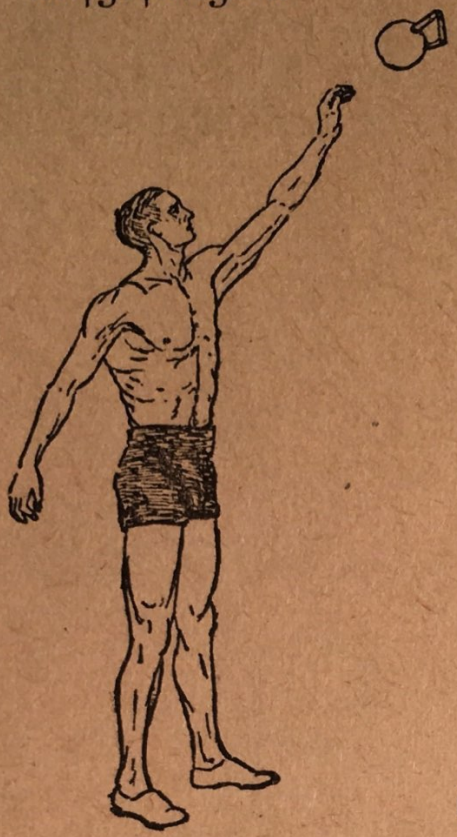


Abb. 65.

Abb. 66.

c) **Übungen mit dem Wurfgewicht:**

Die Übungen sind als Wurfübungen häufig wettkampfmäßig zu betreiben. Hierbei ist scharf auf freies Wurffeld, genügende Zwischenräume und Abstände der Übenden zu achten.

Ausgangsstellung: Der Werfer steht in leichter Seitgrätschstellung mit gebeugten Knien so vor dem am Boden liegenden Gewicht, daß er es mit gestreckten Armen mit Obergriff fassen kann (Abb. 66).

1. Schwungwurf vorwärts durch die gegrätschten Beine (Abb. 67).
2. Schwungwurf rückwärts über den Kopf (Abb. 68).
3. Kreisen des Gewichtes (Abb. 69).

Scanned with CamScanner

Abb. 67.

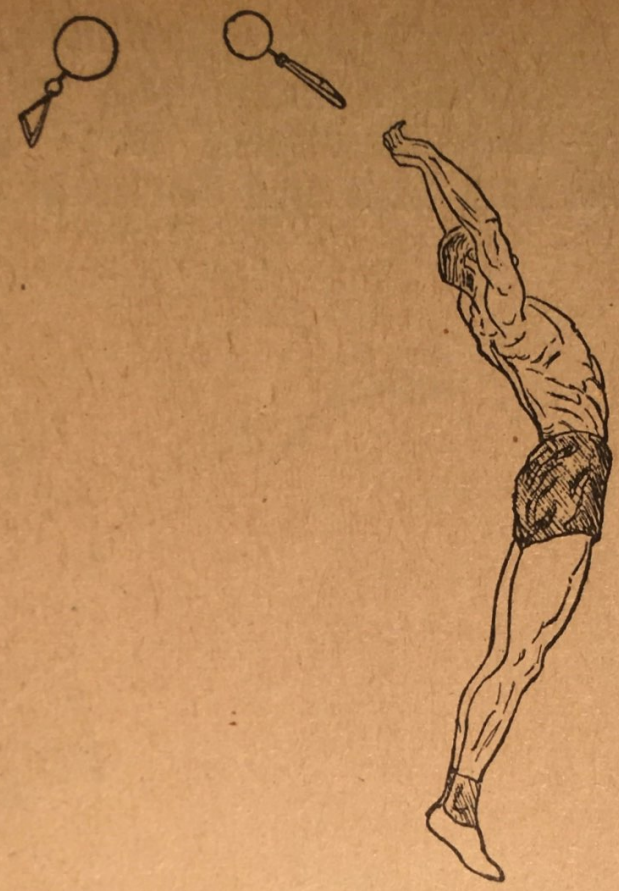


Abb. 68.

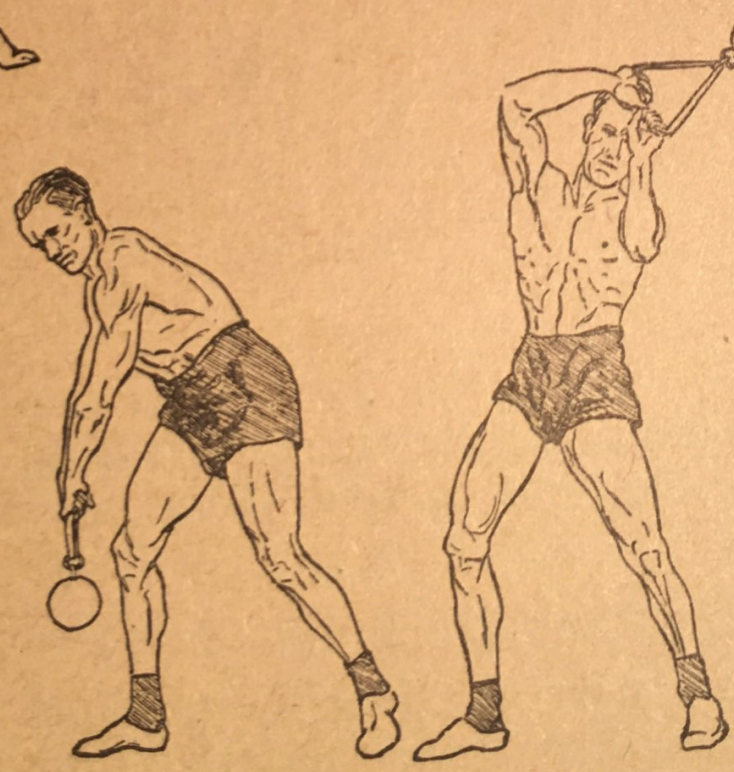


Abb. 69.

Scanned with CamScanner

Aus der Ausgangsstellung wird das Gewicht durch die geöffneten Beine nach hinten geschwungen, wieder vorgeschwungen, rechts seitlich angeschwungen und nach links um den Kopf gekreist. Das Gewicht

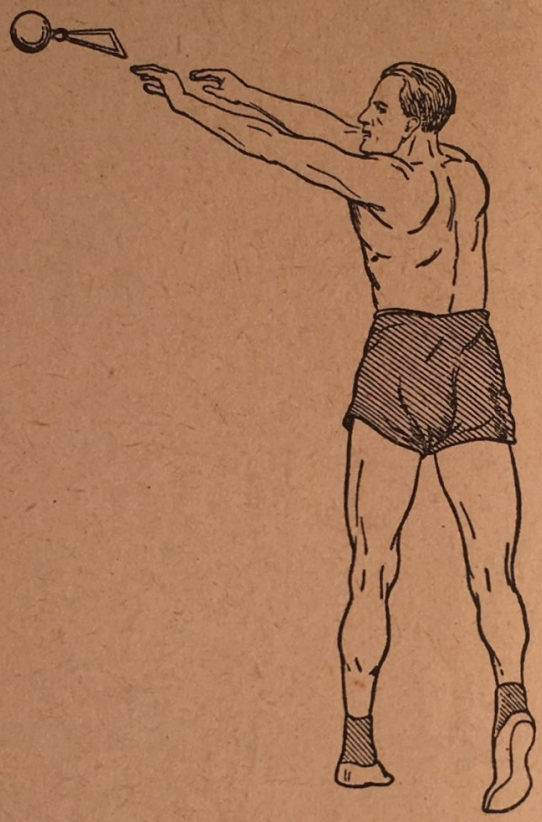


Abb. 70.

kreist rechts-hinten tief und vorn-links hoch; vor dem Körper sind die Arme gestreckt, über dem Kopf gebeugt.

4. Wurf aus dem Stand.

Nach ein- bis zweimaligem Kreisen wird das Gewicht mit gestreckten Armen über die linke Schulter nach hinten abgeworfen (Bild 70).

Scanned with CamScanner

d) **Übungen mit der Scheibenhantel (Abb. 71 u. 72).**
Beim Üben muß zu beiden Seiten des Übenden Hilfestellung stehen, um ein Rückwärtsfallen der Hantel zu verhüten.

1. Stoßen ein- und beidarmig.
2. Reißen ein- und beidarmig.

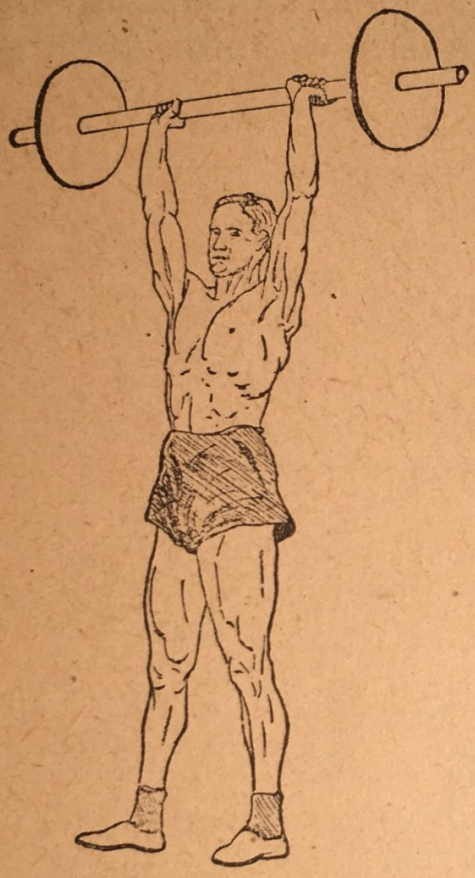


Abb. 71.

Abb. 72.

e) **Übungen mit der Kugel (5 und 7¼ kg).**
Hochstoßen der Kugel links und rechts, Auffangen mit derselben oder der anderen Hand. Werfen rechts über die linke Schulter und fangen links und umgekehrt.

24. Übungen an den Turngeräten.

Die Turngeräte werden zu Kräftigungsübungen und zum Hindernisturnen ausgenutzt. Turnerische Haltung ist nicht zu fordern.

Scanned with CamScanner

Sicherheitsmaßnahmen:

Zur Verhinderung von Unfällen muß Hilfe gegeben werden. Hilfestellung ist namentlich bei den Sprüngen über Turngeräte sowie bei Abgängen von Reck und Barren erforderlich. Sie wird zuerst vom Lehrer, später von den darin unterwiesenen Leuten gegeben. Der Niedersprung am Gerät muß durch Matten oder eine tiefgeharkte Sandgrube hergerichtet sein.

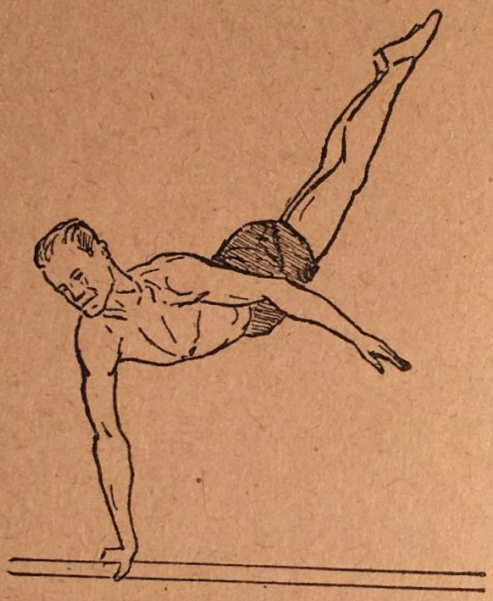


Abb. 73.

a) **Reck.**

1. **Klimmziehen am griffhohen Gerät.** Es ist mit Kamm- und Ristgriff zu üben, das Kinn muß über die Reckstange gehoben werden.
2. **Aufschwung aus dem Stand**
3. **Wende links und rechts (Abb. 73)** } am kopfhohen Gerät
4. Hocke.
5. Ungleicharmiges Aufstemmen (Abb. 74).

b) **Barren** hüft- bis brusthoch:

1. **Armbeugen und -strecken im Stütz (Abb. 75).**

Scanned with CamScanner

Abb. 74.

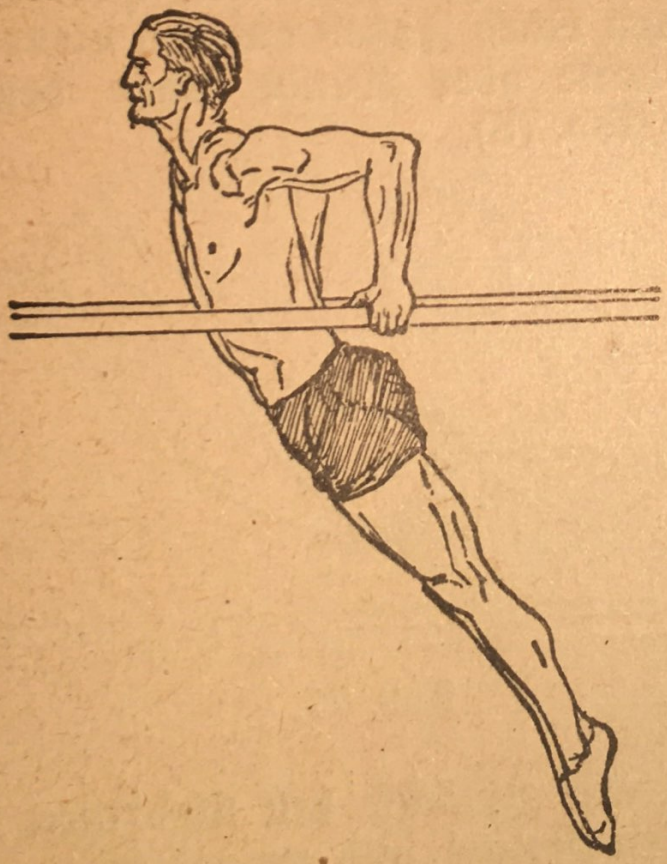


Abb. 75.

Scanned with CamScanner

2. Überklettern (Abb. 76).
3. Aus dem Seitstand mit Anlauf Wende über beide Holme (Abb. 77).

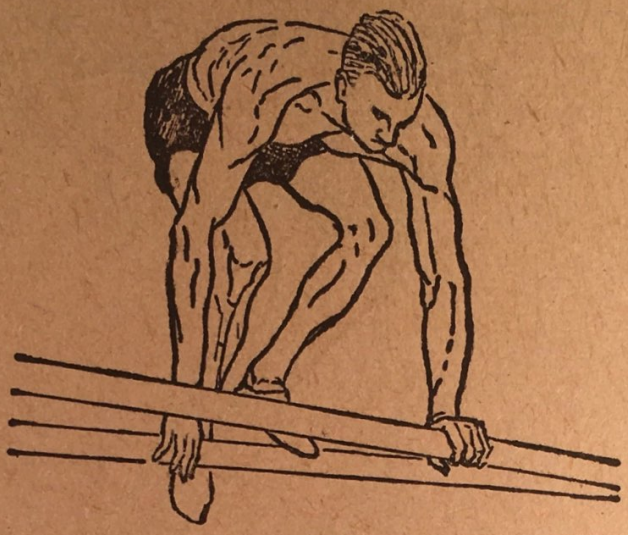


Abb. 76.

c) Barren mit ungleichgestellten Holmen:

1. Aufhocken eines Fußes auf den niedrigen Holm und Flanke oder Wende über den höheren Holm (Abb. 78).

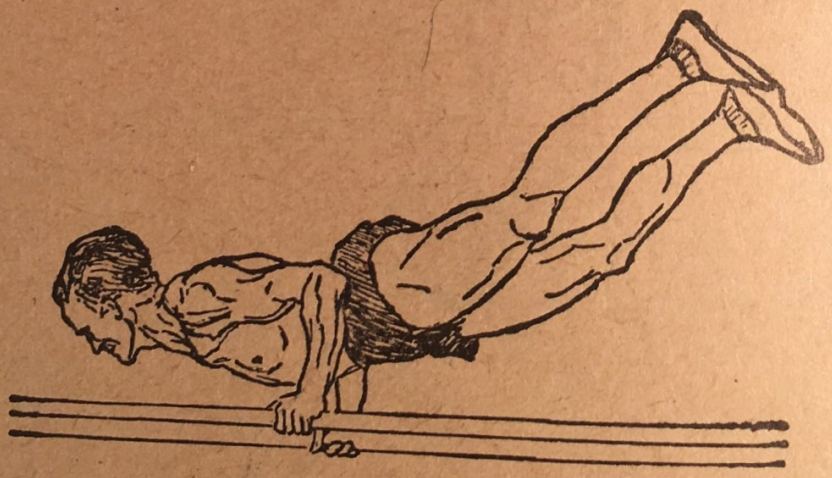


Abb. 77.

2. Überklettern zunächst des niedrigen und dann des hohen Holms und umgekehrt (Abb. 79a, b, c).

Scanned with CamScanner

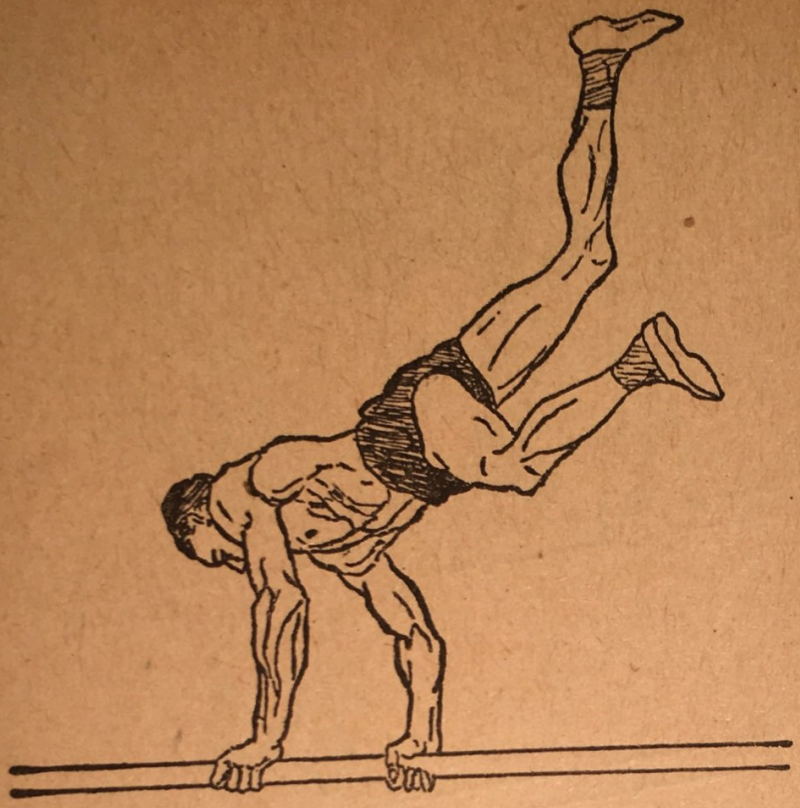


Abb. 78.

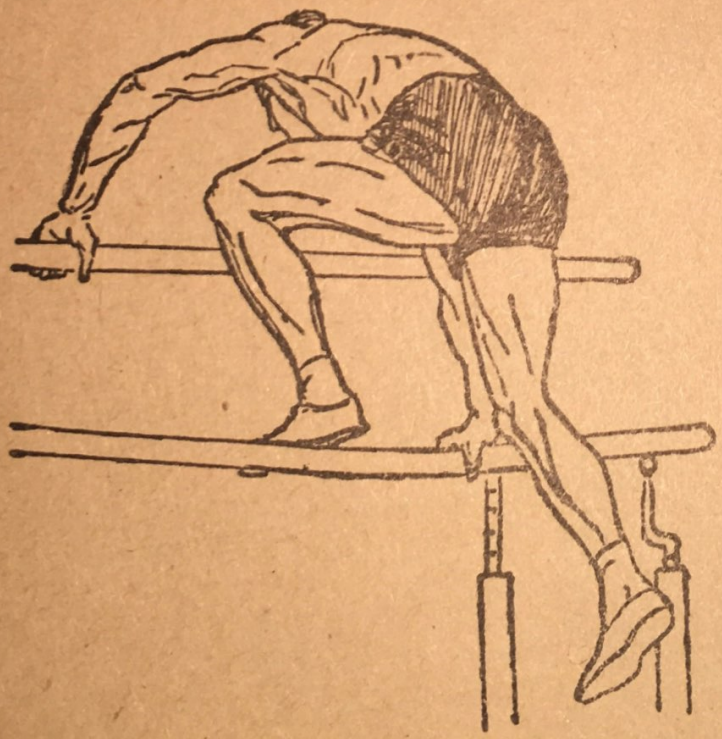


Abb. 79a.

Scanned with CamScanner

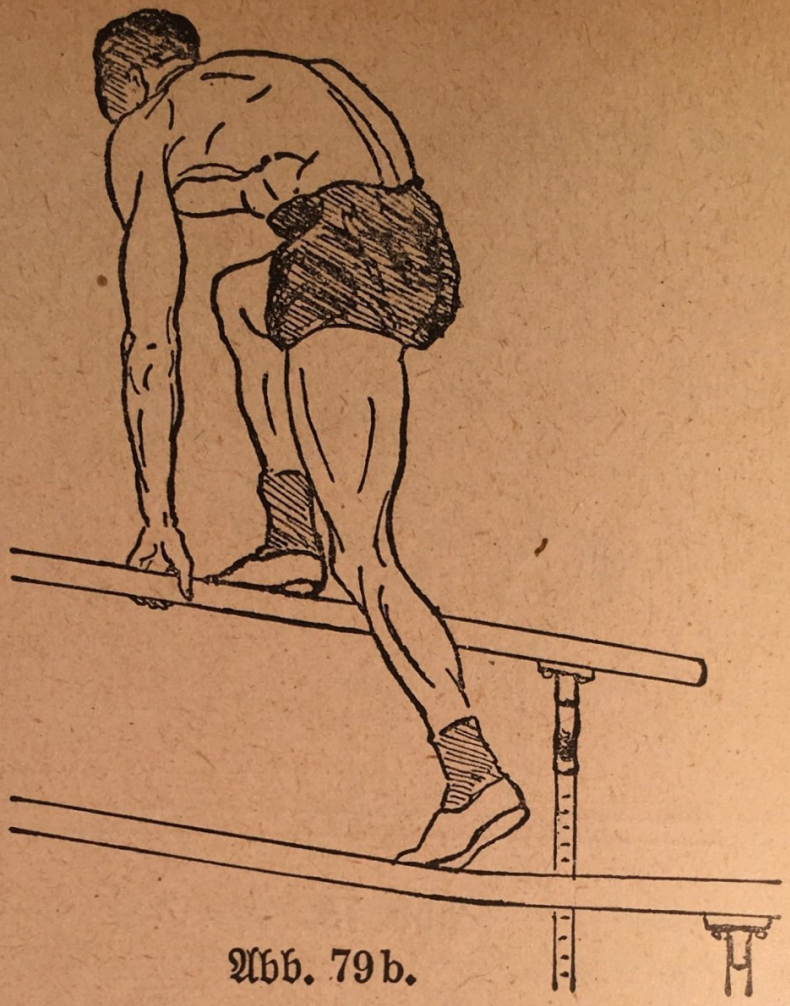


Abb. 79 b.

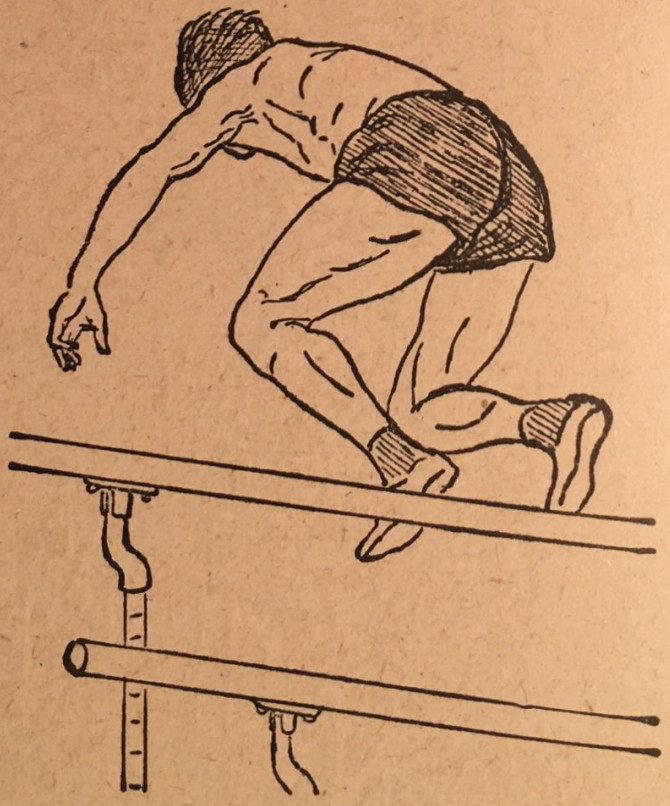


Abb. 79 c.

Scanned with CamScanner

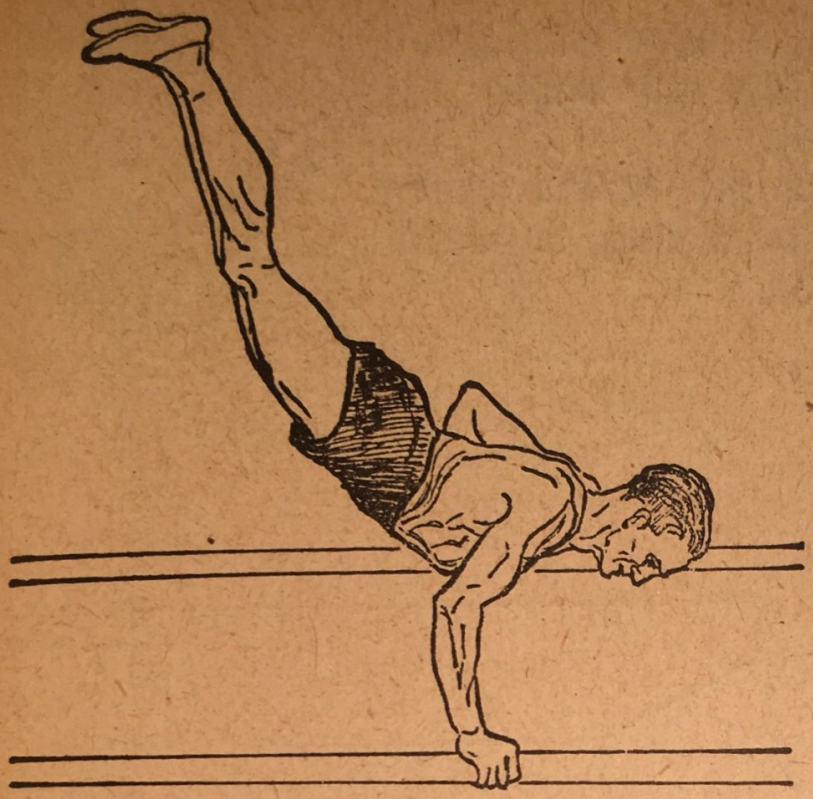


Abb. 80.

3. Sprung in den Stütz auf den hohen Holm und Wende über beide Holme (Abb. 80).
4. Unterschwung über den niedrigen Holm (Abb. 81).

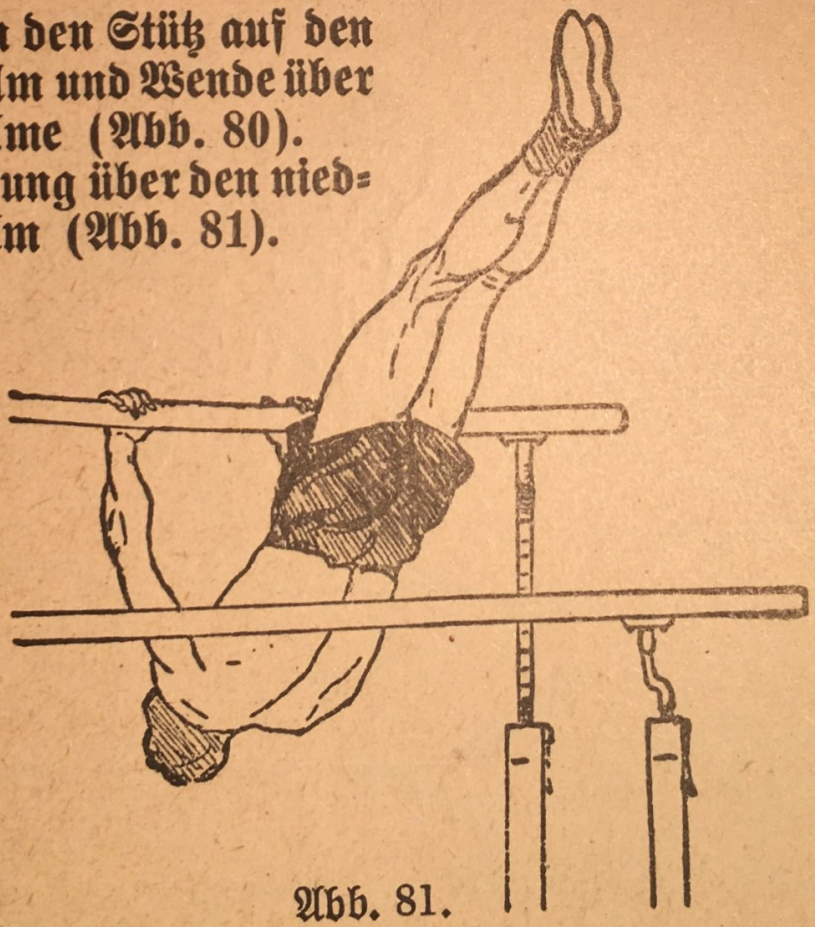


Abb. 81.

Scanned with CamScanner

d) Pferd, quer ohne Pauschen.

1. Flanke links und rechts (Abb. 82).
2. Aufhocken mit beiden Füßen und Niedersprung vorwärts (Abb. 83).

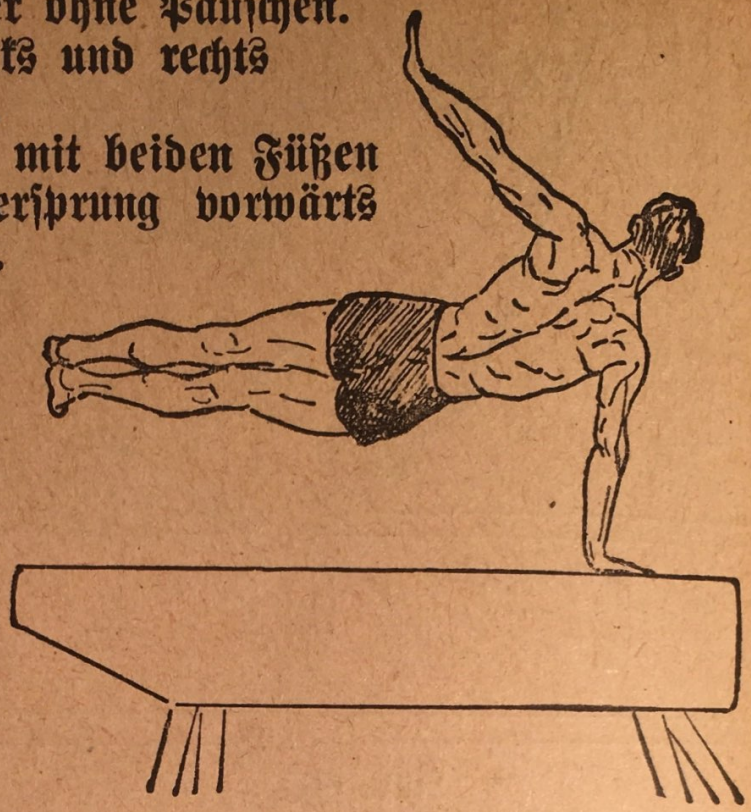


Abb. 82.

Abb. 83.

Scanned with CamScanner

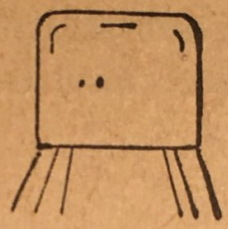


Abb. 84.

Abb. 85.

3. Hocke (Abb. 84).
4. Freies Aufspringen und Niedersprung vorwärts (Abb. 85).

Scanned with CamScanner

5. Freisprung bis zur Pferdhöhe von 1,10 m (Abb. 86).

e) Pferd oder Kasten lang:

1. Aufhocken mit einem Fuß und Laufen über den Rücken des Geräts mit Niedersprung vorwärts oder Überspringen eines vorgestellten Hindernisses (Abb. 87).

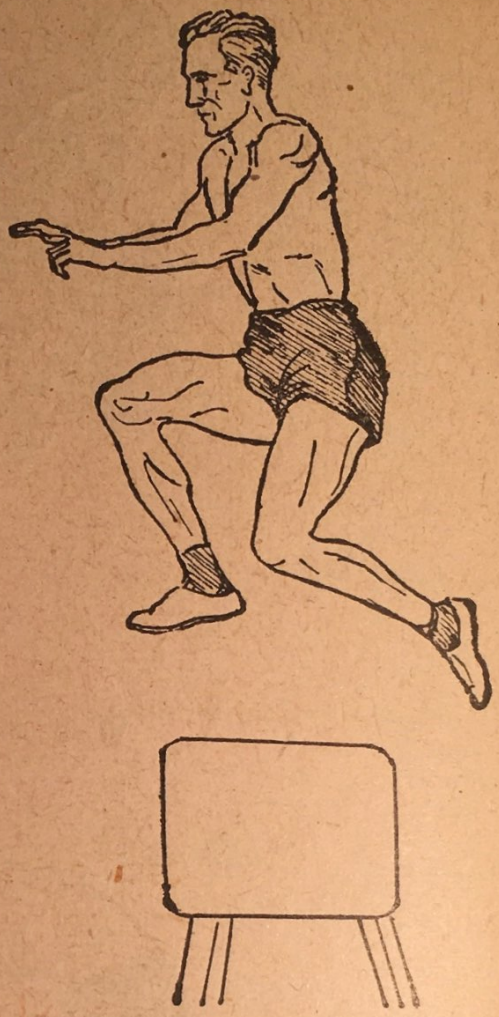


Abb. 86.

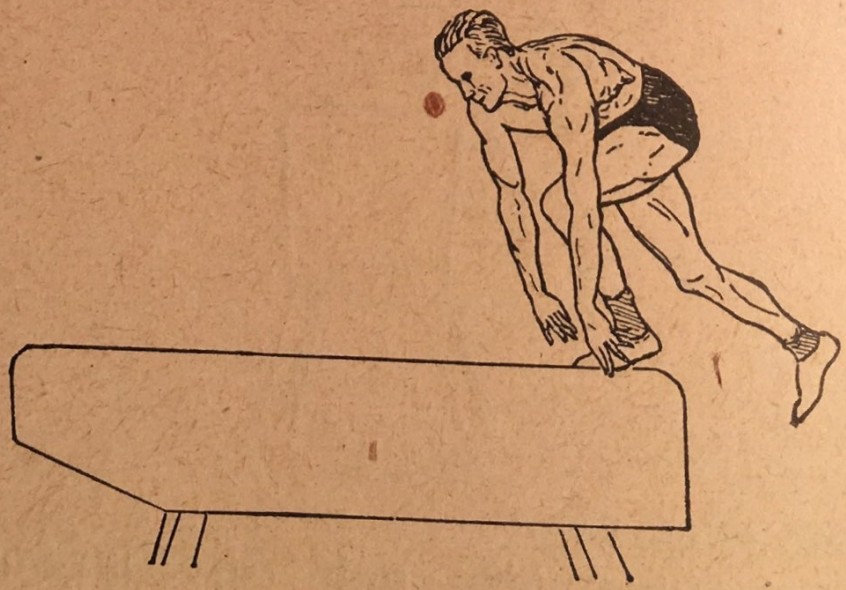


Abb. 87.

Scanned with CamScanner

2. Aufhocken mit beiden Füßen, Fallen in den Liegestütz vorlings und Grätsche.
3. Riesengrätsche.

f) **Tau und Stange:**

Klettern und Hangeln sind besonders kraftgebende Übungen. Beim Klettern ist auf richtigen Kletterschluß zu achten. Hangeln kann auch am Doppeltau geübt werden.

g) **Hindernisstaffeln:**

Bei den Hindernisstaffeln werden die Turngeräte als Hindernisse betrachtet. Durch entsprechende Zusammenstellung von Geräten usw. werden Hindernisbahnen aufgestellt, die möglichst schnell im Wettkampf überwunden werden. Sie werden übersprungen, überklettert, unterkrochen und überstiegen. Bei schwierigen Übungen ist Hilfestellung zu geben.

Staffelbeispiele einfachster Art:

1. Überklettern des hüfthohen Barrens und Flanke über das Pferd.
2. Bockspringen über einen Mann, Aufhocken oder freies Aufspringen auf ein langgestelltes Pferd mit Laufen über den Rücken des Pferdes und Sprung über ein vorgestelltes Hindernis wie Sprunglatte oder hohes Pferd.
3. Überklettern des ungleichgestellten Barrens, Hocke über ein Pferd und Laufsprung über eine Sprunglatte.
4. Flanke über ein Pferd, Wende über einen Barren und Aufschwung am Reck. Wende ab.
5. Unterkriechen einer Bank oder anderer Hindernisse, Freisprung über ein quergestelltes Pferd und Klettern oder Hangeln am Tau.

Scanned with CamScanner

25. Bodenturnen.

Die Bodenübungen machen den Körper geschmeidig. Sie sollen nur auf weicher Unterlage ausgeführt werden. Schwierige Bodenübungen, wie Überschläge vorwärts sowie freie Überschläge (Saltos) dürfen nur von Leuten, welche die notwendige körperliche Vorbereitung und Eignung besitzen, betrieben werden.

1. **Rolle vorwärts (Abb. 88):**
   Übungsmöglichkeiten:

a) Rolle vorwärts aus dem Angehen und Anlaufen,

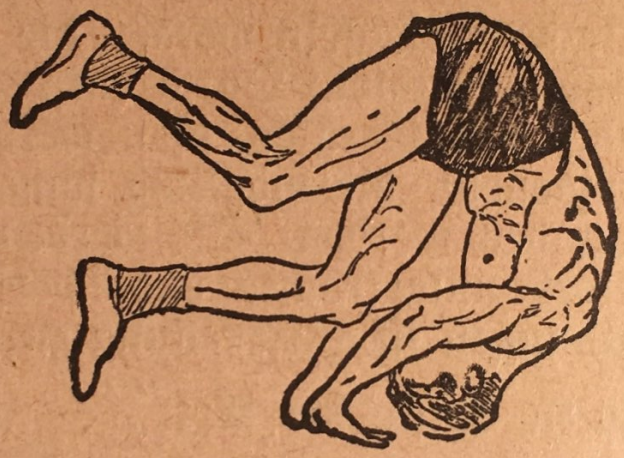


Abb. 88.

b) Rolle vorwärts mehrere Male hintereinander,
c) Bockspringen und anschließend Rolle vorwärts in den Stand,
d) Kopfstand und Handstand mit anschließender Rolle vorwärts.

2. **Schützenwechsel.**
3. **Rolle rückwärts (Abb. 89 a, b, c).**
   Übungsmöglichkeiten:

a) Rolle rückwärts aus dem Strecksitz in den Kniestand.
b) Rolle rückwärts aus dem Strecksitz in den Stand.
c) Rolle rückwärts aus dem Grätschstand in den Stand.
d) Rolle rückwärts mit geschlossenen und gestreckten Beinen.
e) Rolle rückwärts in den flüchtigen Handstand.

Scanned with CamScanner

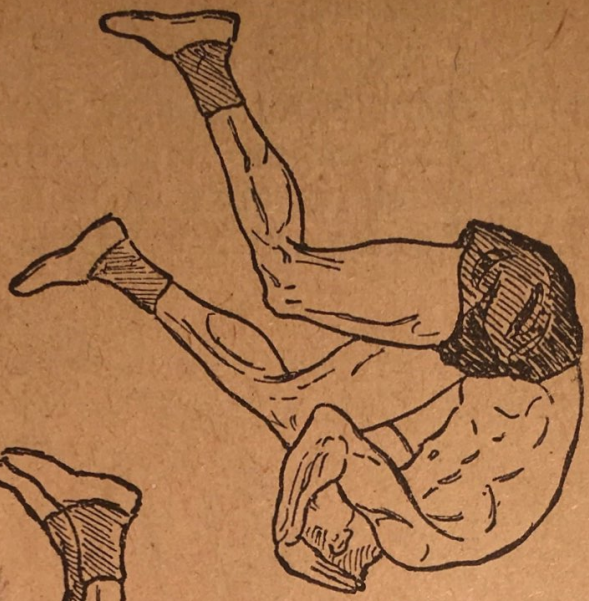


Abb. 89 a.

Abb. 89 b.

Abb. 89 c.

Scanned with CamScanner

4. Hechtrolle (Abb. 90):

Die neben dem Übenden kniende Hilfeleistung kann durch leichten Druck auf den Hinterkopf „das Kopf-auf-die-Brust-Nehmen" des Anfängers erleichtern, ohne es so weit zu übertreiben, daß der Übende auf den Rücken fällt.

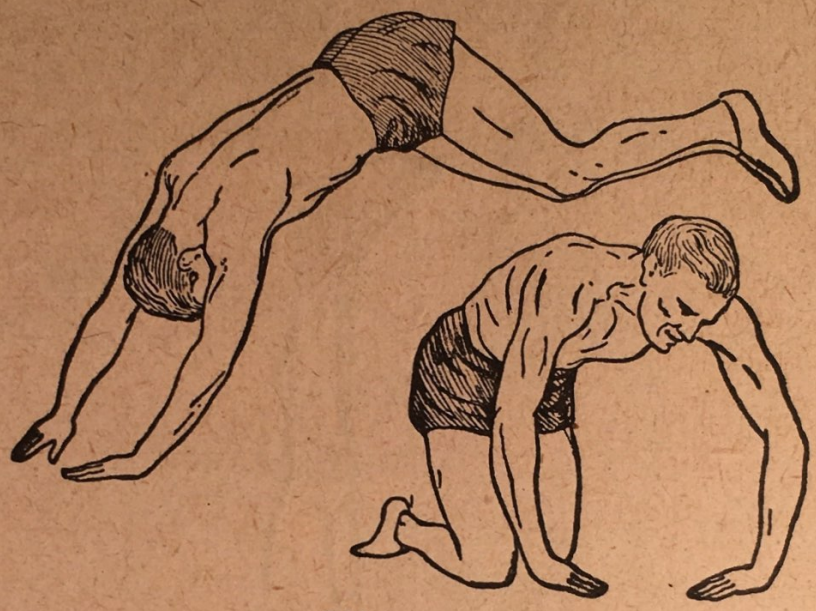


Abb. 90.

Übungsmöglichkeiten:

a) Hechtrolle aus dem Angehen (Absprung mit beiden Füßen).
b) Hechtrolle aus dem Anlaufen (Absprung mit beiden Füßen).
c) Hechtrolle über 1 bis 3 nebeneinanderliegende Leute (Bretter).
d) Hechtrolle über 1 bis 3 nebeneinanderkniende Leute (Bänke).

5. Handstand.
Die Hilfeleistung hält den Übenden fest.

6. Überschlag vorwärts,
zunächst zu erlernen mit Stütz der Hände vor, dann auf der Bank, schließlich ohne Bank.

7. Überschlag seitwärts (Radschlagen).

8. Der freie Überschlag vorwärts (Salto).

Scanned with CamScanner

27. Übungen an der Sprossenwand.

Die Übungen an der Sprossenwand sind vorwiegend Dehnübungen.

1. Stand vorlings auf der vierten Sprosse, Griff in Hüfthöhe, Rumpfbeugen mit ein- bis zweimaligem Nachfedern.
2. Stand vorlings auf der vierten Sprosse mit gegrätschten Beinen, Griff in Hüfthöhe, Fallen in die tiefe Kniebeuge mit Nachfedern.
3. Hang vorlings oder rücklings an der zweitobersten Sprosse, Schwingen der Beine aus der Hüfte abwechselnd links und rechts.
4. Sitz rücklings mit gegrätschten Beinen dicht an der Sprossenwand, Griff in Reichhöhe, Herausheben zur flüchtigen Spannbeuge. Dieselbe Übung mit geschlossenen Beinen und Herausheben bis in den Zehenstand.
5. Stand seitlings auf der vierten Sprosse, Griff in Schulterhöhe, Seitsenken und Seitspreizen.
6. Stand rücklings auf der vierten Sprosse, Griff in Hüfthöhe, Vorsenken mit Vorspreizen eines Beines.
7. Hang rücklings an der zweitobersten Sprosse, Beinheben und -senken.
8. Stand vorlings mit waagerechtem Aufspreizen eines Beines, Rumpfbeugen vorwärts mit Nachfedern.
9. Stand seitlings mit waagerechtem Auflegen eines Knies, Rumpfbeugen vorwärts mit Nachfedern.
10. Stand rücklings, dicht an der Sprossenwand, Rumpfbeugen vorwärts und Erfassen der zweiten Sprosse, Armbeugen und -strecken bei durchgedrückten Knien.
11. Liegestütz vorlings mit Griff der Hände auf der dritten Sprosse, wechselseitiges Armbeugen und -strecken.
12. Spannbeuge als Partnerübung.

Scanned with CamScanner

B. Leichtathletik.

28. Durch die Übungen der Leichtathletik lernt der Soldat die natürlichen Bewegungen des Laufens, Springens und Werfens zweckmäßig und kraftsparend auszuführen und dadurch seine Leistungsfähigkeit auf allen Gebieten des militärischen Dienstes zu steigern.

Anzustreben ist eine vielseitige Schulung möglichst unter Hinzunahme von freiwillig zu betreibenden Übungen. Durch Wettkämpfe und Leistungsmessungen in den Übungsstunden soll der Ehrgeiz des Soldaten in gesunder Weise gefördert und sein freiwilliger Einsatz bis zur Aufbietung der letzten Kräfte erreicht werden.

29. Der Lauf.

a) Allgemeines: Der Lauf ist die wertvollste Übung. Durch ihn werden Ausdauer und Schnelligkeit erworben und die inneren Organe (Herz, Lunge, Blutkreislauf) besonders angeregt und entwickelt. Beim Laufen ist eine lockere und schwungvolle Bewegung anzustreben und jede unnötige Spannung oder Verkrampfung der Muskulatur zu vermeiden. Besonders ist auf ein volles Ausschwingen der Beine nach vorn zu achten (Abb. 91). Je schneller der Lauf ist, um so mehr schiebt sich der Oberkörper nach vorn, um so kräftiger werden die Beine beim Abstoß gestreckt und um so kräftiger schwingen die Arme (Abb. 92). Bei langsamem Lauf ist der Oberkörper aufrecht, Arme und Beine schwingen leicht und locker. Die Füße zeigen in Laufrichtung. Bei schnellstem Lauf setzt der Fuß federnd mit dem Ballen auf, bei mittelschnellem und langsamem Lauf wird der Fuß mit der ganzen Sohle aufgesetzt und nach vorne

Scanned with CamScanner

abgerollt. Die Atmung erfolgt durch Mund und Nase. Auf gründliche Ausatmung ist zu achten.

b) Lehrweise: Der richtige Laufstil wird durch folgende Laufübungen erworben:

1. Ungezwungenes Laufen in langsamem Tempo auf der Laufbahn (jeder ebene Platz ist geeignet).
2. Laufen mit kurzen, lockeren Schritten auf den Fußballen (Fußballenlauf), um die erforderliche Lockerheit der Bein- und Armarbeit zu erzielen.

Abb. 91.

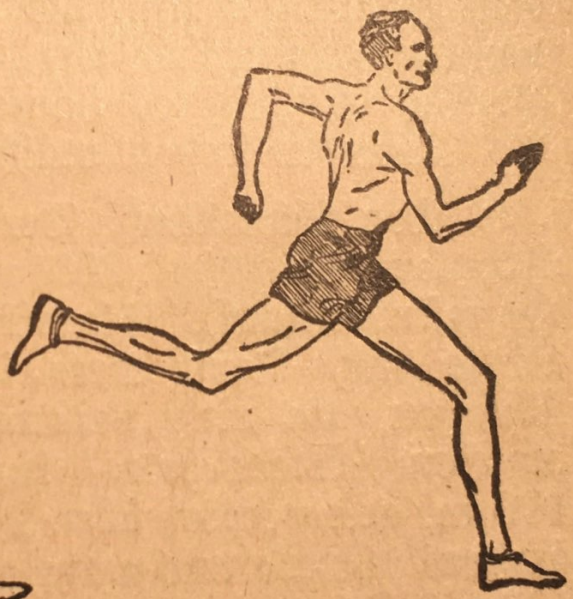


Abb. 92.

3. Steigerungsläufe über 100 bis 400 m zur Ausbildung des Laufstiles. Die Geschwindigkeit des Laufes wird bei Steigerungsläufen allmählich gesteigert.
4. Läufe mit Tempowechsel. Der Läufer tritt wiederholt, anfangs aus mittelschnellem, dann

Scanned with CamScanner

aus langsamem Lauf mit höchster Kraft an und geht dann wieder ins Anfangstempo über.

c) **Der Geländelauf** ist die beste Schulung der Ausdauer. Der Soldat lernt dabei, sich den Schwierigkeiten des Geländes in seiner Laufweise anzupassen. Die Schulung der Ausdauer hängt von der Länge der Strecke und vom Tempo ab. Kürzere Läufe (2—3 km) in lebhaftem Tempo schulen die Ausdauer ebenso wie längere Läufe (bis zu 10 km) in langsamem Tempo. Die Ausbildung beginnt mit langsamen Läufen im leichten Gelände (fester Boden) über 2—3 km, die im Anfang durch Schrittpausen unterbrochen werden. Die Länge der Strecke, die Schnelligkeit des Laufes und die Schwierigkeiten des Geländes sind allmählich zu steigern.

d) **Der Schnellauf.** Der Schnellauf wird über die Strecken von 100, 200 und 400 m durchgeführt (Kurzstreckenlauf). Startübungen, Steigerungsläufe, Läufe mit Tempowechsel sind notwendige Vorübungen, um eine Leistung im Kurzstreckenlauf zu erzielen. Wiederholte kurze Läufe über 60 bis 100 m, gelegentlich über 200 bis 300 m, für die besonders schwere und wichtige 400 m-Strecke auch über 500 bis 600 m, geben die nötige Ausdauer, um diese Strecke in scharfem Tempo durchlaufen zu können. Jeder Kurzstreckenläufer soll auch im Start- und Staffelwechsel ausgebildet sein. Die gebräuchlichsten Staffeln gehen über 4 mal 100 m und 4 mal 400 m.

e) **Der Start.** Mit dem Sprungbein wird eine Fußlänge hinter der Startlinie aufgesetzt und auf dem anderen Bein so niedergekniet, daß das Knie sich in Knöchelhöhe des Sprungbeines befindet, die Fußspitze wird dabei angezogen. Die so ermittelten

Scanned with CamScanner

Startlöcher werden sorgfältig und tief mit festen Rückwänden gegraben.

Auf das Kommando „Auf die Plätze" setzt der Läufer die Füße in die Startlöcher, kniet nieder und setzt die Hände auf die Startlinie, so daß die Finger mit abgespreizten nach innen zeigenden Daumen den Boden berühren und die Arme schulterbreit auseinanderstehen (Bild 93).

Auf das Kommando „Fertig" hebt der Läufer das Knie des hinteren Beines so weit vom Boden, daß das Bein im Knie einen Winkel von über 90° bildet, schiebt den Oberkörper nach vorn, überträgt das

Abb. 93.

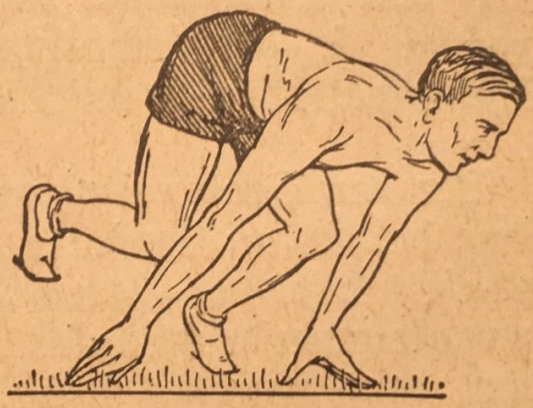


Abb. 94.

Körpergewicht auf die gestreckten Arme und atmet tief ein. Der Blick ist schräg vorwärts zu Boden gerichtet (Bild 94). Auf das Ablaufkommando „Los" (Schuß) drückt sich der Läufer mit beiden Beinen aus den Startlöchern ab. Die ersten Laufschritte sind kurz, schnell und locker, die Arme schwingen scharf angewinkelt entgegengesetzt wie die Beine. Der Läufer richtet sich erst allmählich zur natürlichen

Scanned with CamScanner

Laufhaltung auf. Nach dem Start sind stets 20 bis 30 m zu durchlaufen.

Lehrweise:

1. Üben der einzelnen Stellungen.
2. Leichte Starts, dabei beachten, daß die Armarbeit vom ersten Schritt ab richtig ist.
3. Start über 20 bis 30 m in voller Geschwindigkeit.
4. Vorgabestarts und Vorgabeläufe (schlechtere Läufer erhalten eine Vorgabe) bis zu 60 m. Sie sind als Anreiz bei ungleichen Läufern häufig zu üben.

f) **Der Stabwechsel** beim Staffellauf. Der Stabwechsel ist die technische Voraussetzung für den Mannschaftskampf im Kurzstreckenlauf.

Der den Stab empfangende Läufer steht am Anfang des 20 m-Wechselraumes und erwartet den mit dem Stab in der linken Hand im schnellsten Tempo herankommenden Läufer. Sobald dieser eine 6—8 m vor dem Anfang des Wechselraumes bezeichnete Marke erreicht hat (die Entfernung richtet sich nach der Schnelligkeit beider Läufer), geht der Empfänger in schärfstem Lauf mit voller Armarbeit ab. Kurz bevor ihn der Bringer eingeholt hat, streckt er den rechten Arm nach hinten aus (Daumen zum Körper abgespreizt), der Bringer schiebt gleichzeitig mit vorgestrecktem linken Arm den Stab von unten in die Hand des Empfängers (Bild 95). Hierauf nimmt der Empfänger den Stab sofort in die linke Hand.

Scanned with CamScanner

Lehrweise:

1. Üben des Staffelwechsels im Gehen, im langsamen und schnellen Laufen.

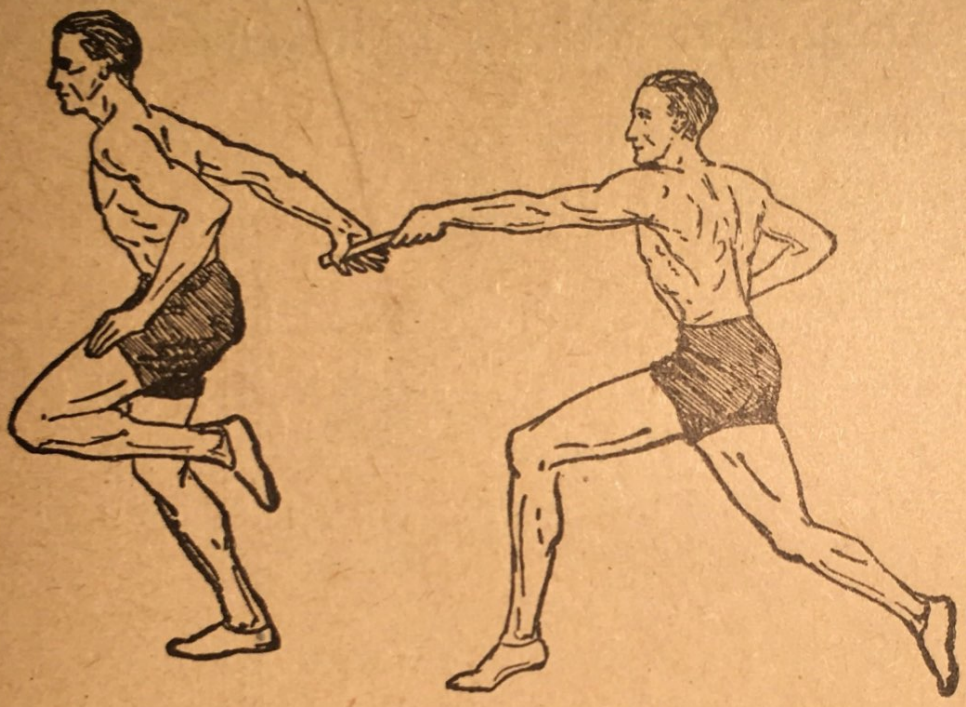


Abb. 95.

2. Staffelwechsel im 20 m-Raum mit Hilfsmarkenbestimmung. Zur sicheren Bestimmung der Hilfsmarken ist das Durchlaufen der vollen Strecke in der Wettkampfreihenfolge der Läufer notwendig.
3. Übungswettkämpfe in verschiedenen Staffeln.

30. Weitere Laufstrecken sind:
Mittelstreckenläufe über 800 m, 1000 m, 1500 m.
Langstreckenläufe über 3000 m, 5000 m, 10 000 m, 25 km, 42,2 km (Marathonlauf).
Hürdenläufe über 110 m, 200 m, 400 m.
Hindernisläufe über 3000 m.

Scanned with CamScanner

31. Der Sprung.

Der Sprung ist seiner Ausführung nach ein Schrittsprung, Hoch- oder Weitsprung.

a) Der Schrittsprung. Der Schrittsprung erfolgt über niedrige Hindernisse bis etwa

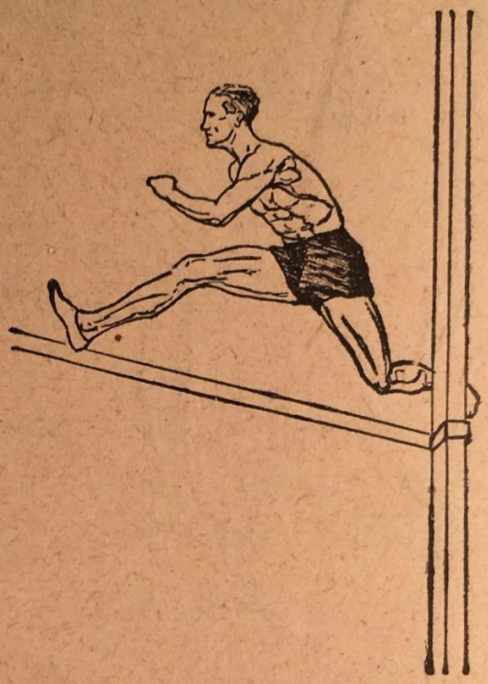


Abb. 96.

90 cm Höhe aus dem Lauf heraus und soll die Laufbewegung möglichst wenig stören. Der Läufer landet auf dem Schwungbein und läuft sofort weiter. Das Sprungbein wird wie beim Laufen nachgezogen. Bei Hindernissen, die über 70 cm hoch sind, wird es seitlich nachgezogen (Abb. 96).

b) **Der Hochsprung.** Der Hochsprung wird als Hocksprung oder als schottischer Sprung ausgeführt.

Scanned with CamScanner

Beim Hocksprung wird von vorn angelaufen, beide Beine werden in der Luft angehockt, der Springer landet auf beiden Füßen (Bild 97).

Abb. 97.

Beim schottischen Sprung wird halb von der Seite so angelaufen, daß das Schwungbein der Latte zugekehrt ist. Die Beine werden nacheinander hinübergeschwungen, der Springer landet auf dem Schwungbein (Abb. 98).

Abb. 98.

Der Anlauf beim Hochsprung ist ein lockerer Lauf, bei dem die letzten drei bis vier Schritte kraftvoll ausgeführt werden.

Scanned with CamScanner

c) **Der Weitsprung.** Der Weitsprung ist ein Hocksprung, bei dem zum Landen die Unterschenkel vorgeworfen werden. Um nicht zurückzufallen, schwingt der Springer beim Herunterkommen die Arme nach vorn und schiebt die Knie nach vorn durch (Abb. 99, Abb. 100).

Der Anlauf beim Weitsprung ist ein Stei-

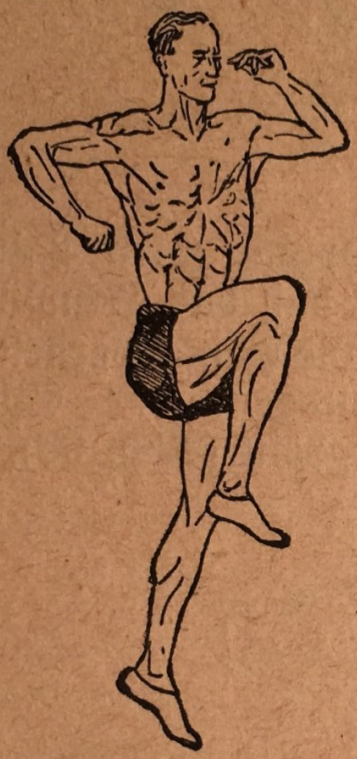


Abb. 99.

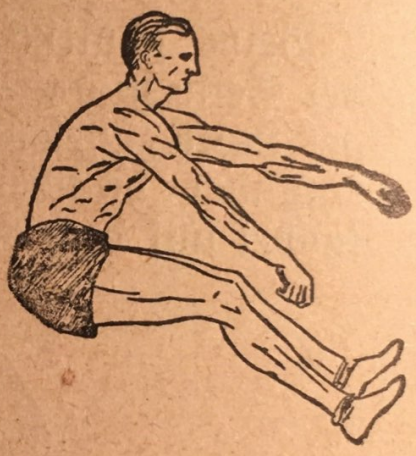


Abb. 100.

gerungslauf, bei dem die Höchstgeschwindigkeit mehrere Schritte vor dem Absprung erreicht sein muß. Schnelligkeit des Anlaufes und Höhe des Sprunges bringen die Weite.

d) **Lehrweise des Springens:**

1. Sprünge aus dem Stand zur Stärkung der Sprungkraft und zum Erlernen der erforderlichen Streckung beim Absprung.

Scanned with CamScanner

a) Weitsprung aus dem Stand.
b) Dreisprünge aus dem Stand in verschiedenen Formen (auf beiden Beinen, auf einem Bein, Schrittsprünge, sportlicher Dreisprung, Hupf, Schritt, Sprung).
c) Hochsprung aus dem Stand als Hocksprung.

2. Sprünge mit leichtem Anlauf.
a) Absprung mit beiden Beinen, Hoch- und Weitsprünge.
b) Absprung mit dem Sprungbein und lockere, aber hohe Weitsprünge.

3. Sprünge mit Anlauf als Weit- und Hochsprünge.

4. Bei den Geländeläufen werden Sprünge über Gräben, Hecken, in Sandgruben hinein usw. ausgeführt.

Veranlagte Springer behalten beim Hoch- und Weitsprung ihren Sprungstil bei, sofern es zweckmäßig ist.

32. Weitere Sprungübungen sind:
Weitsprung als Laufsprung (dazu Anlauftechnik).
Hochsprünge in verschiedener Technik (Scherkehrtsprung, Roller).
Stabhochsprung.
Dreisprung mit Anlauf.

33. Der Wurf.

Bei allen Würfen ist das Zurückwerfen des Gerätes zum Übenden verboten. Das Wurffeld ist vorn und an den Seiten von Übenden freizuhalten.

a) **Der Handgranatenwurf.** Der Handgranatenwurf wird als Weit- und Zielwurf geübt.

Wurf aus dem Stand: Die Handgranate wird fest, aber nicht krampfhaft in der Wurfhand gehalten. Das Körpergewicht ruht auf dem rechten Bein, der Oberkörper ist leicht vorgeneigt und in

Scanned with CamScanner

der Hüfte abgebeugt. Der Wurfarm ist fast gestreckt zurückgenommen (Abb. 101).

Beim Abwurf wird zunächst das linke Bein gehoben und dadurch der Körper weit aus der Wurfrichtung zurückbewegt. Mit dem Wiederaufsetzen des linken Beines wird das rechte gestreckt, die rechte

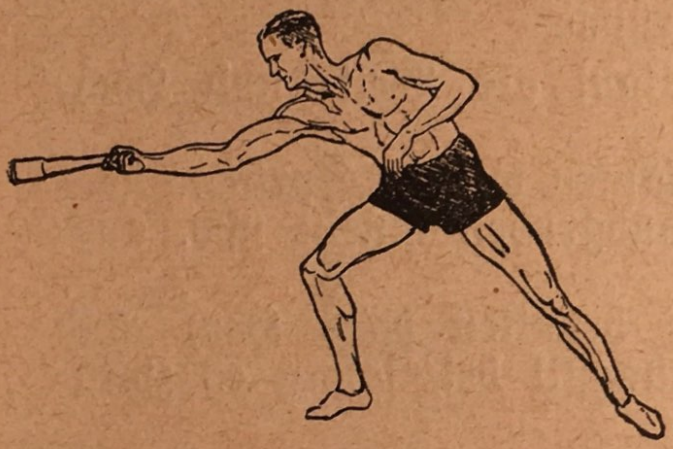


Abb. 101.

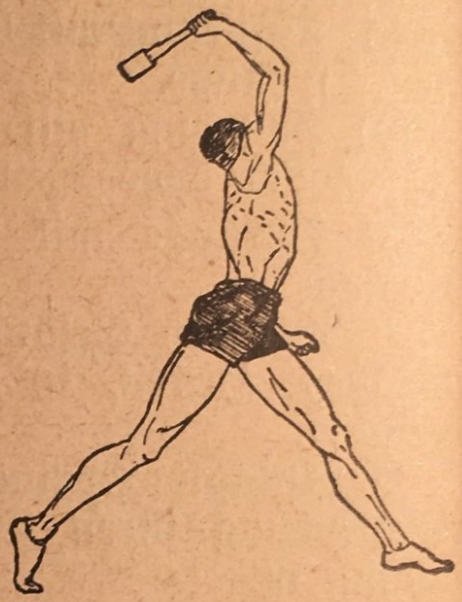


Abb. 102.

Hüfte und Schulter nach vorn geworfen und der Wurfarm schlagartig an der rechten Seite des Kopfes vorbei nach vorn gerissen (Abb. 102).

Wurf mit Anlauf: Der Anlauf beträgt 15—20 m. Er ist ein Steigerungslauf, bei dem die letzten 2 bis 4 Schritte so ausgeführt werden, daß das rechte Bein über das linke setzt (Kreuzschritt) und der Werfer auf diese Weise in die Abwurfstellung gelangt. Beim Anlauf wird die Handgranate vor dem Körper getragen. Zur Vermeidung von Schulter- und Ellenbogenverletzungen sind zu Anfang nur leichte Würfe, erst später Leistungswürfe auszuführen.

Scanned with CamScanner

Lehrweise des Handgranatenwurfes:

1. Vorbereitende, leichte Würfe aus dem Stand zur Erlernung der Körper- und Armarbeit.
2. Wurf aus dem Angehen, Üben des Kreuzschrittes.
3. Wurf aus leichtem Anlauf, Üben des Kreuzschrittes.
4. Der ganze Wurf mit Anlauf, Festlegung einer Zwischenmarke beim Beginn des Kreuzschrittes.
5. Handgranatenzielwürfe.

b) **Das Kugelstoßen.** Der Werfer steht mit der linken Seite zur Wurfrichtung. Die Kugel liegt auf den Fingerwurzeln, der Daumen ist abgespreizt.

Abb. 103.

Das rechte Bein ist gebeugt, der Oberkörper leicht vorgeneigt, die Kugel liegt an der rechten Schulter (Abb. 103). Beim Abwurf hebt sich das linke Bein und faßt etwas links der Wurfrichtung am vorderen Kreisrand Boden. Der Stoß erfolgt durch starkes

Scanned with CamScanner

Strecken des rechten Beines, durch Vorhochbringen der ganzen rechten Wurfseite über das gestreckte, stemmende linke Bein (Abb. 104) und durch gerades

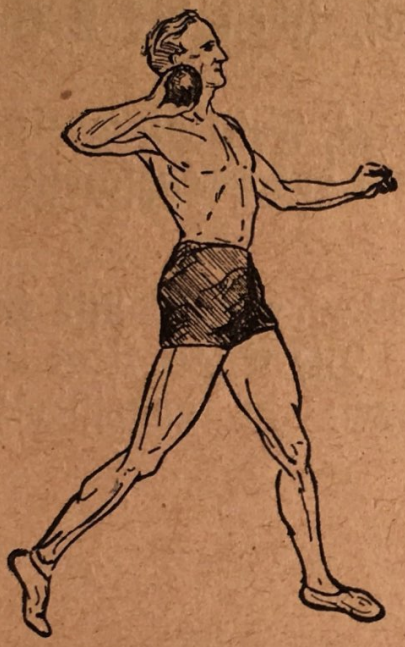


Abb. 104.

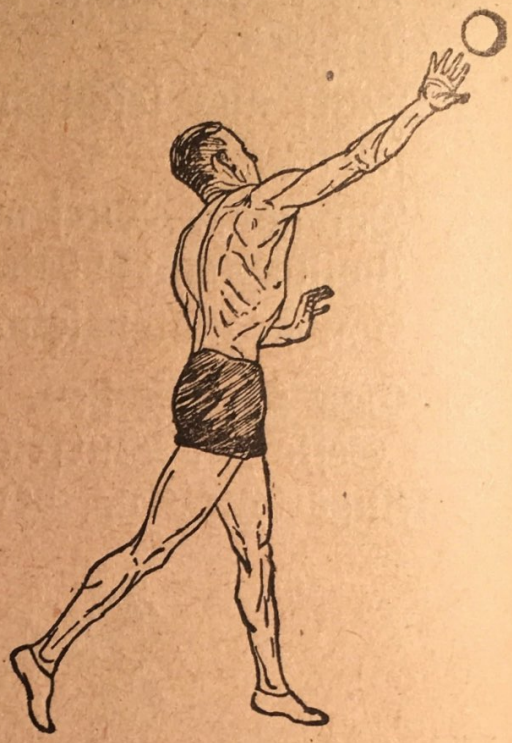


Abb. 105.

Ausstoßen des Wurfarmes im Winkel von 45° über den Kreisrand hinaus (Abb. 105). Das rechte Bein darf die Fühlung mit dem Boden nicht verlieren, bevor die Kugel die Hand verlassen hat.

Lehrweise:

1. Kurzes Üben der Ausgangsstellung und des Ablaufs der Bewegung ohne Gerät.
2. Stoß aus dem Stand mit der 5 kg-Kugel. Üben von Teilbewegungen ist zu vermeiden.
3. Stoß aus dem Stand mit der 7¼ kg-Kugel.

c) **Das Steinstoßen.** Das Steinstoßen erfordert beim Stoß aus dem Stand dieselbe Technik wie das Kugelstoßen (Abb. 106, 107). Beim Wurf mit An-

Scanned with CamScanner

lauf wird der Stein einhändig vor der Brust getragen (Abb. 108). Durch Übersetzen des rechten

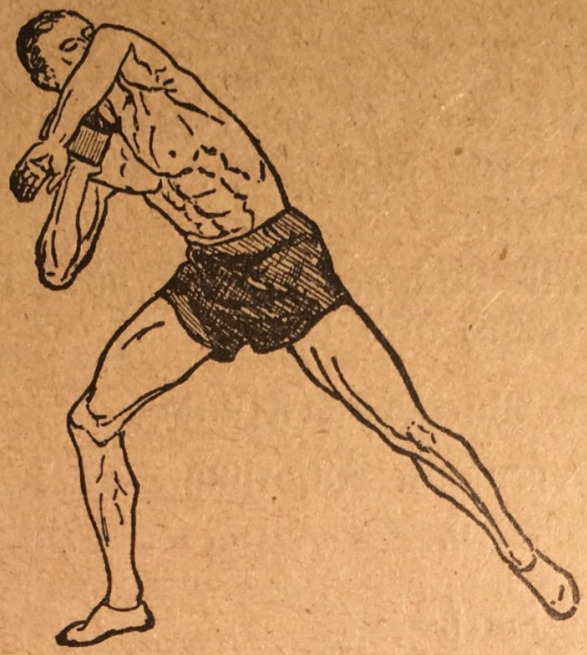


Abb. 106.

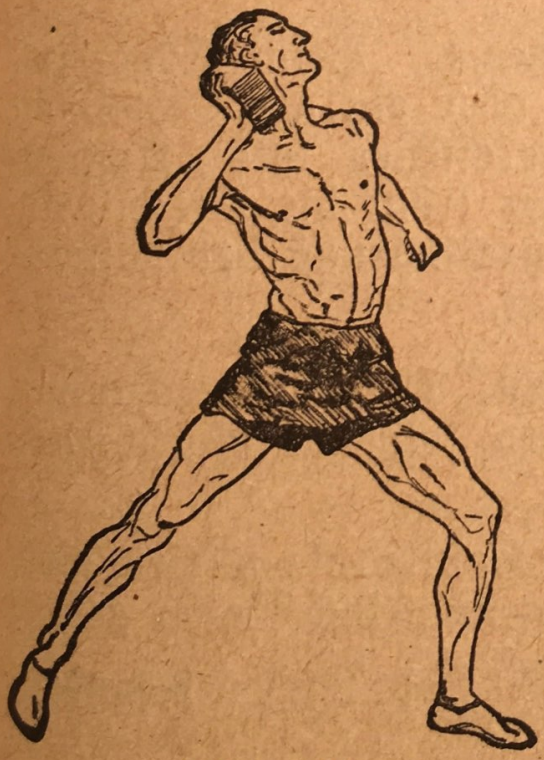


Abb. 107.

Abb. 108.

Scanned with CamScanner

Beines über das linke (Kreuzschritt) gelangt der Werfer aus dem Lauf in die Abwurfstellung.

Lehrweise:

1. Stoß aus dem Stand rechts und links.
2. Laufen mit dem Stein und Erlernen des Kreuzschrittes.
3. Stoß mit vollem Anlauf von 15 bis 20 m Länge rechts und links.

34. Weitere Wurfübungen sind:

Kugelstoßen mit Ansprung,
Diskuswerfen,
Speerwurf,
Hammerwurf.

C. Schwimmen.

35. Aufsicht und Einteilung. Beim Schwimmunterricht ist ein Offizier- oder ein als Schwimmlehrer ausgebildeter Unteroffizier als Aufsichthabender zu bestimmen. Er trägt die Verantwortung und veranlaßt die Durchführung der notwendigen Sicherheitsmaßnahmen.

36. Sicherheitsmaßnahmen. Der Aufsichthabende und das Lehrpersonal haben folgende Vorschriften zu beachten:

a) Ohren-, Augen- und Hautkranke dürfen ohne ärztliche Genehmigung nicht ins Wasser gehen;

b) Leute, die krank gewesen sind, müssen besonders beobachtet werden;

Scanned with CamScanner

c) die Leute dürfen nicht mit vollem Magen oder erhitzt ins Wasser gehen;

d) nach großen Anstrengungen (Marsch) oder wenigem Schlaf (Wache) müssen Anstrengungen beim Schwimmen vermieden werden;

e) bei niedriger Wassertemperatur dürfen Bäder im Freien nicht zu lange dauern. Bei Dauerschwimmen ist zur Verminderung der Wärmeentziehung die Haut vorher einzufetten.

Die Standortältesten geben Sicherheitsbestimmungen entsprechend den örtlichen Verhältnissen heraus. Der Aufsichthabende hat entsprechend den allgemeinen Sicherheitsbestimmungen die Einteilung der Truppe, die Verteilung auf das Freischwimmer- und Nichtschwimmerbecken, den Wechsel der Abteilungen, die Einteilung des Lehrpersonals und des Rettungsdienstes (letzteres, wenn nötig, im Benehmen mit dem Bademeister) anzuordnen. Die Sicherheitsbestimmungen sind für Hallenbäder dann sinngemäß abzufassen, wenn der Zivilbademeister nicht die Aufsicht führt.

Besondere Maßnahmen sind beim Schwimmen außerhalb der Anstalt zu treffen. Rettungsschwimmer, die neben den Schülern schwimmen, sind zweckmäßig durch helle Kappen kenntlich zu machen. Ein Rettungsboot (breiter Holzkahn) muß vorhanden sein. Kanus und Faltboote eignen sich nicht als Rettungsboote. Bei tiefem und undurchsichtigem Wasser ist es zweckmäßig, Schwimmschüler, die bereits ohne Leine schwimmen, durch Korken oder Blasen wie beim Tauchen zu sichern. Bei Sprüngen

Scanned with CamScanner

ins Wasser mit unbekannter Tiefe ist Vorsicht geboten. In jeder Anstalt sind auszuhängen:

a) die Sicherheitsbestimmungen für die betreffende Anstalt,

b) die Tafeln der D.L.R.G. für die Wiederbelebung Ertrinkender.

Nichtschwimmunterricht.

37. Das Ziel der Ausbildung ist das Erlernen des Brustschwimmens und des volkstümlichen Rückenschwimmens.

Lehrweise: Der Unterricht wird in seichtem Wasser ohne Gerät erteilt. Die gerätelose Ausbildung hat den Vorzug der Natürlichkeit und die Möglichkeit der Massenausbildung. Sie steigert das Sicherheitsgefühl des Schülers. Zuerst ist den Schülern durch Wassergewöhnung mit Ruhe und Geduld über körperliche und seelische Hemmungen wegzuhelfen. Trockenschwimmübungen haben lediglich den Zweck, dem Schüler die Schwimmbewegungen schneller beizubringen. Die einzelnen Übungen sind zuerst auf dem Lande und anschließend im Wasser vorzunehmen.

38. Übungen zur Gewöhnung ans Wasser. Der Schüler muß erkennen, daß sein Körper fast ohne Bewegung der Arme und Beine an der Oberfläche bleibt, sobald die Lungen mit Luft gefüllt sind. Ruhiges und richtiges Atmen ist hierbei die erste Vorbedingung. Folgende Übungen dienen als Anhalt:

a) Stehen und Gehen im schultertiefen Wasser, tiefes Ein- und Ausatmen.

Scanned with CamScanner

b) Tauchen:

1. Kurzes Eintauchen des Kopfes unter Wasser, sofortiges Auftauchen.
2. Einatmen, Untertauchen, einige Sekunden unter Wasser bleiben, Ausatmen unter Wasser.
3. Beim Tauchen Augen öffnen, Suchen nach Tellern usw.

c) Erprobung der Tragfähigkeit des Wassers bei tiefer Atmung, zuerst mit, dann ohne Hilfe, durch Anziehen der Beine Kugel- oder Paketform bilden. Ausstrecken des Körpers in Brust- und Rückenlage mit Hilfestellung. Treiben in ausgestreckter Brust- und Rückenlage, zuerst mit Ziehen durch einen Schüler, dann durch Abstoßen vom Grund oder Rand des Beckens.

39. Schwimmbewegungen in der Brustlage:

a) Beinbewegung: Die Beine werden mit weitgeöffneten Knien angehockt, seitwärts gegrätscht und dann geschlossen.

Übungsweise: In seichtem Wasser stützen die Hände den Körper auf dem Grund oder halten ihn am Beckenrand fest.

b) Armbewegung: Aus der Hochhalte werden die Arme bis Stirnhöhe seitwärts geführt, dann die Arme und Hände unter der Brust angewinkelt und mit der Handfläche nach unten locker vorgeführt.

Übungsweise: In seichtem Wasser liegt der Schüler ausgestreckt auf dem Arm des Helfers.

c) Atmung: Beim Seitführen der Arme wird schnell durch den Mund eingeatmet, beim Vorführen langsam durch Nase und Mund ausgeatmet.

Scanned with CamScanner

d) Zusammenarbeit der Bewegungen (Abb. 109 bis 113):

Abb. 109.

Tempo „1“: Seitführen der Arme mit Einatmung.

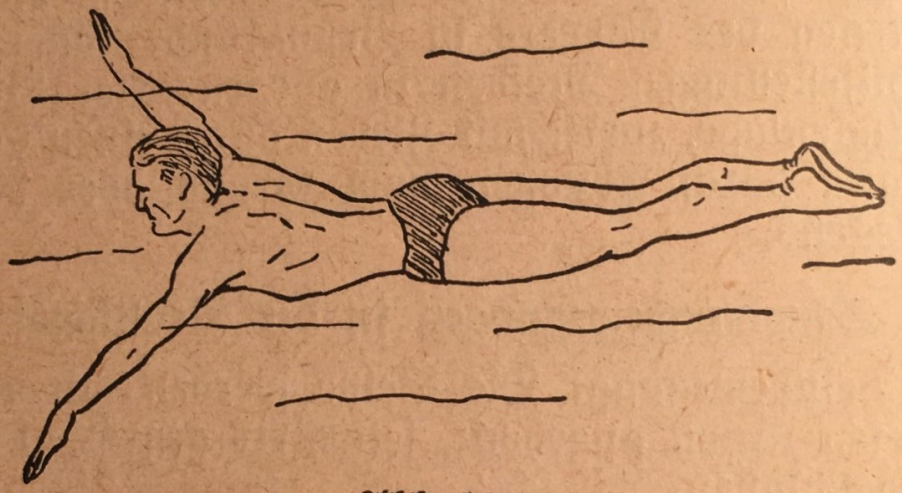


Abb. 110.

Tempo „und“: Anwinkeln der Arme und Hände unter der Brust, gleichzeitig Anhocken der Beine mit geöffneten Knien.

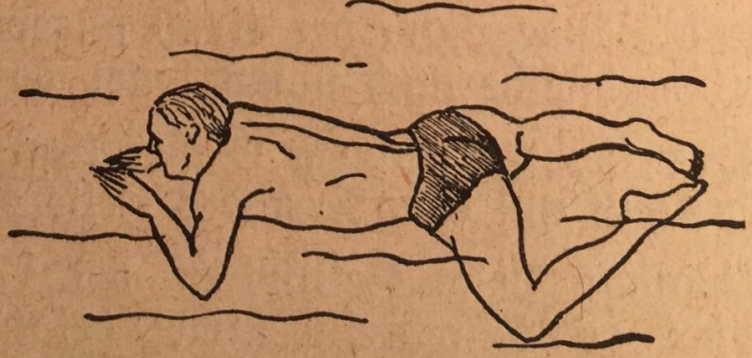


Abb. 111.

Scanned with CamScanner

Tempo „2": Seitgrätschen und Schließen der Beine, gleichzeitig Vorführen der Hände mit Ausatmung.

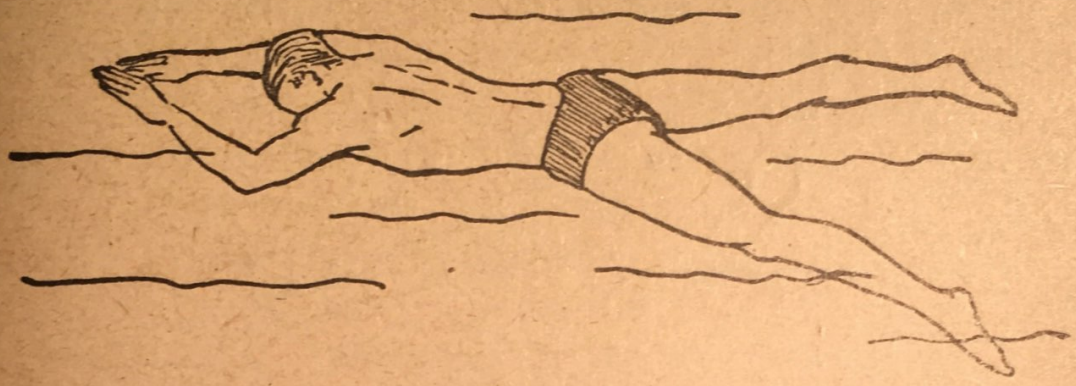


Abb. 112.

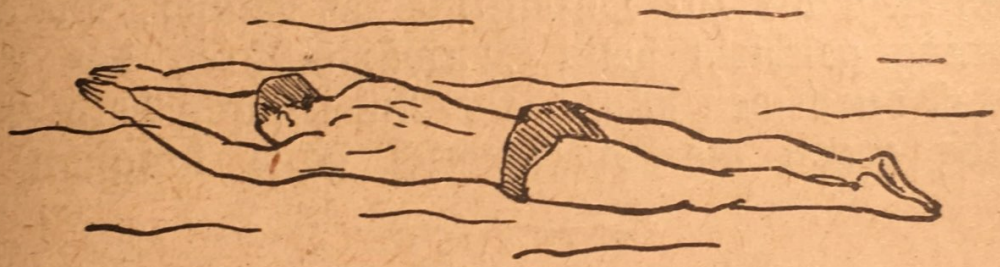


Abb. 113.

Übungsweise: Der Schüler liegt ausgestreckt auf dem Arm des Helfers. Nach jedem Schwimmzug muß der Schüler eine Pause machen und den Körper lang ausgestreckt ausgleiten lassen.

Beherrscht der Schüler die Zusammenarbeit der Bewegungen, so stößt er sich vom Grund oder Beckenrand in die Schwimmlage ab und versucht, den Schwimmzug mehrmals auszuführen. Die zurückzulegende Strecke ist allmählich zu steigern.

40. Schwimmbewegungen in der Rückenlage. Beim volkstümlichen Rückenschwimmen werden die Hände im Wasser unter Anwinkeln der Arme im Ellenbogengelenk bis Hüfthöhe seitwärts geführt

Scanned with CamScanner

und dann unter Streckung der Arme an die Oberschenkel geschlagen.

Gleichzeitig erfolgt der Beinschlag wie beim Brustschwimmen. Die Körperlage ist gestreckt, der

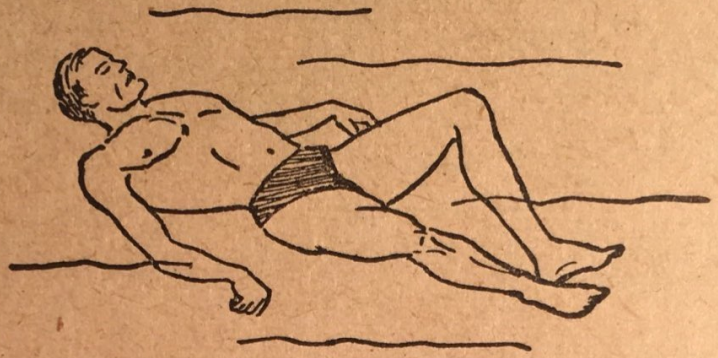


Abb. 114.

Kopf liegt bis zur Ohrenlinie im Wasser. Die Einatmung geschieht beim Seitwärtsführen der Arme schnell durch den Mund, die Ausatmung beim Armschlag gegen die Oberschenkel ganz langsam, tief

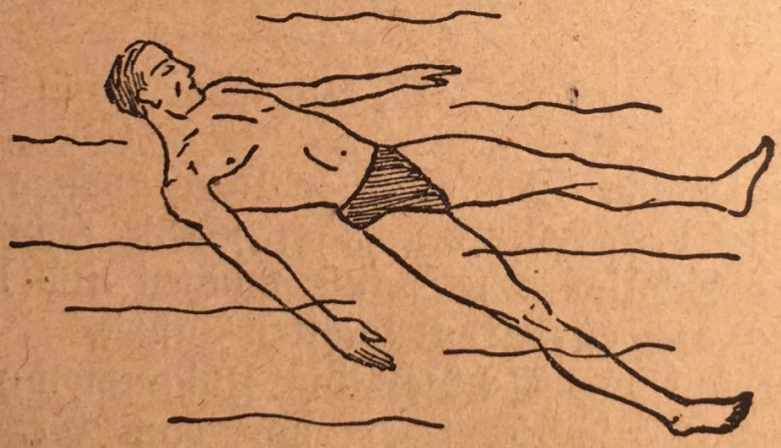


Abb. 115.

durch Nase und Mund. Der Körper muß nach der Ausführung der Schwimmbewegungen langgestreckt mit angelegten Armen austreiben. Lage, Bewegung und Atmung sind in der Rückenlage leichter zu erlernen als in der Brustlage, der Schüler wird

Scanned with CamScanner

hierbei noch schneller mit dem Wasser vertraut (Abb. 114, 115).

41. Schwimmen im tiefen Wasser. Beim Übergang zum Schwimmen im tiefen Wasser kann zunächst ein Korkgürtel angelegt werden. Mit zunehmender Sicherheit schwimmt der Schüler an der Leine, die vom Steg oder Boot aus gehalten wird. Später schwimmt der Schüler ohne Leine neben dem

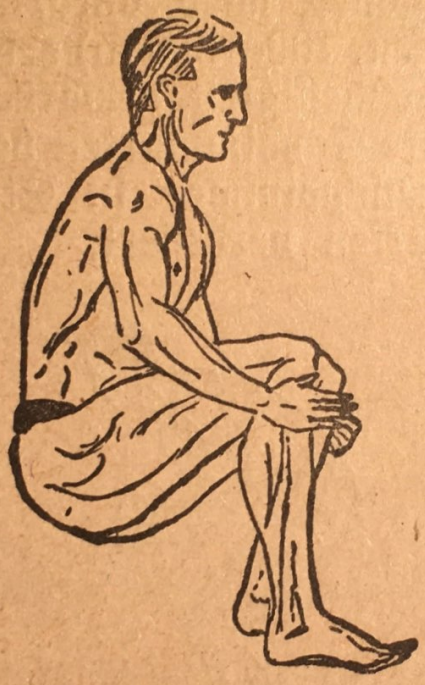


Abb. 116.

Boot bzw. in der Anstalt neben einem Freischwimmer (möglichst Rettungsschwimmer). Gleichzeitig ist der Sprung (Fußsprung oder Paketsprung) (Abbildung 116) (nicht Kopfsprung) an der Leine von der Treppe, vom Beckenrand und 1 m-Brett zu üben. Sprünge von höheren Brettern sind vor Ablegen der Freischwimmerprüfung verboten.

42. Freischwimmerprüfung. Wenn der Schüler mehrmals 15 Minuten ohne Unterbrechung geschwommen ist, legt er die Freischwimmerprüfung

Scanned with CamScanner

ab. Sie wird von einem Offizier abgenommen und besteht aus 15 Minuten Dauerschwimmen in Brust- und volkstümlichem Rückenschwimmen, das mit einem beliebigen Sprung aus 1 m Höhe beginnt.

Freischwimmerunterricht.

43. Schwimmarten. Die Sicherheit im Brust- und Rückenschwimmen wird durch ständige Übung (Streckenschwimmen, 100—300 m) erhöht, gleichzeitig wird dadurch Schnelligkeit erworben. Schwimmschüler, die weitere Schwimmarten beherrschen, werden beim Streckenschwimmen in Stil und Technik dieser Schwimmarten verbessert.

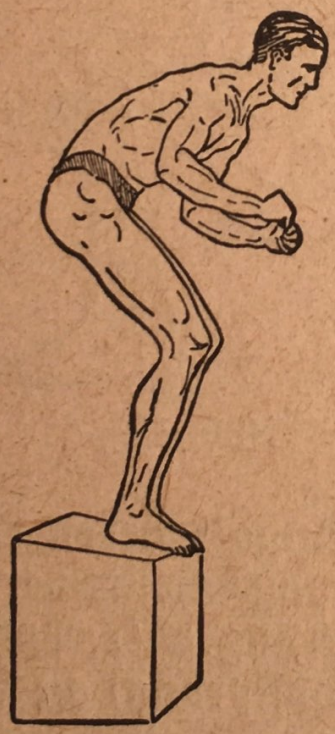


Abb. 117.

44. Startsprung und Wende. Start und Wende sind die Vorbedingungen für jeden geregelten Schwimmbetrieb.

Scanned with CamScanner

a) **Startsprung** vom Beckenrand oder Startblock: Die Füße stehen handbreit auseinander, die Zehen greifen einwärts gedreht über den Beckenrand oder Startblock, die Knie sind leicht gebeugt, der Kopf ist etwas zurückgenommen, Arme und Ellenbogen sind gebeugt, der Oberkörper ist vorgesenkt (Abb. 117). Die Stellung wird auf das Kommando „Auf die Plätze!" eingenommen. Auf „Los!" springt der Schwimmer ab, die Arme stoßen vor. Der Körper soll gestreckt flach ins Wasser gleiten, der Kopf liegt in natürlicher Haltung zwischen den Armen (Abb. 118), die Einatmung erfolgt beim

Abb. 118.

Sprung, die Ausatmung beim Austreibenlassen.

b) **Wende:** Die Hände fassen geschlossen an den Beckenrand oder an die Stange. Der Körper

Abb. 119.

wird an die Wand herangezogen, aber nicht herausgehoben; dabei wird eingeatmet. Nach

Scanned with CamScanner

Anhocken der Knie wird der Körper unter Loslassen der Hände gedreht. Die Arme werden vorgestreckt, der Kopf befindet sich im

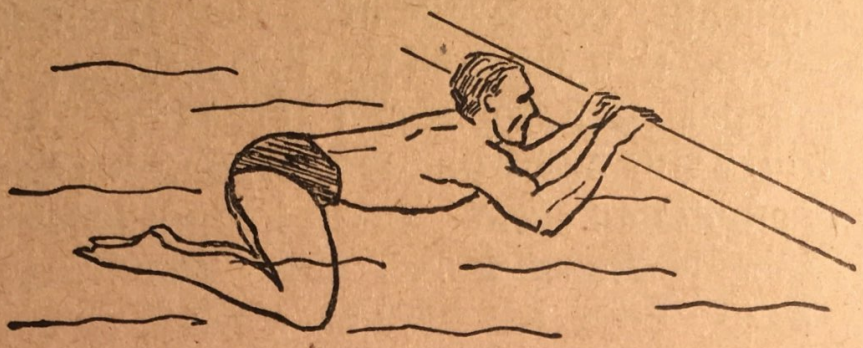


Abb. 120.

Wasser zwischen den Armen. Der Abstoß durch Strecken der Beine wird erst ausgeführt, nachdem beide Füße an der Wand Fuß gefaßt

Abb. 121.

haben. Nach dem Abstoß von der Wand muß der Schwimmer weit austreiben (Abb. 119 bis 121).

45. Tauchen: Tauchen erhöht die Sicherheit des Schwimmers und baut auf den zu Beginn der Schwimmausbildung gegebenen Vorübungen auf. Die Augen sind unter Wasser geöffnet. Die Leistungen

Scanned with CamScanner

sind langsam zu steigern, Übertreibungen können zu Schädigungen führen.

Folgende Leistungen dürfen nicht überschritten werden:

Tieftauchen 3 m.
Streckentauchen 27 m (keine Zeitleistung) (Leistungsschein).

Bei undurchsichtigem Wasser ist ein an der Oberfläche mittreibender Schwimmkörper (Kork, Blase) mit etwa 5 m langer Schnur am Leib des Schwimmers zu befestigen (Vorsicht bei Stegen, Flößen und Kähnen).

a) **Tieftauchen** nach Gegenständen erfolgt fuß- oder kopfwärts durch Sprung vom Ufer, vom Sprungbrett oder aus der Schwimmlage.

b) **Streckentauchen.** Das Schwimmen unter Wasser wird in der Brustlage durchgeführt. Die Arme werden über die Seithalte gestreckt bis an die Oberschenkel durchgezogen. Der Auftrieb des Wassers ist durch Anziehen des Kopfes nach unten zu überwinden. Die Luft, die im Absprung eingeatmet ist, wird während des Tauchens langsam ausgeatmet. Das Geradeausschwimmen unter Wasser wird durch Übung und langsame Schwimmbewegungen nur bei geöffneten Augen erlernt. Beim Hochtauchen muß vollkommen ausgeatmet sein. Die günstigste Tauchtiefe ist 1½—2 m (nicht am Grund entlang tauchen).

46. Springen. Sicherheitsmaßnahmen. Der Übungsleiter muß auf genügend Abstand zwischen den Sprüngen achten. Abfaller aus Stand vorlings und rücklings mit Armen in Hochhalte oder angelegten Armen sind wegen der Häufigkeit von

Scanned with CamScanner

Verletzungen durch Aufstoßen auf den Grund verboten.

a) **Fußsprung** ohne und mit Anlauf als Schrittsprung oder Schlußsprung. Er kann vom 1-, 3- und, wo vorhanden, vom 5 m-Brett verlangt werden. Sprünge über 5 m Höhe sind nur sicheren Turmspringern zu gestatten.

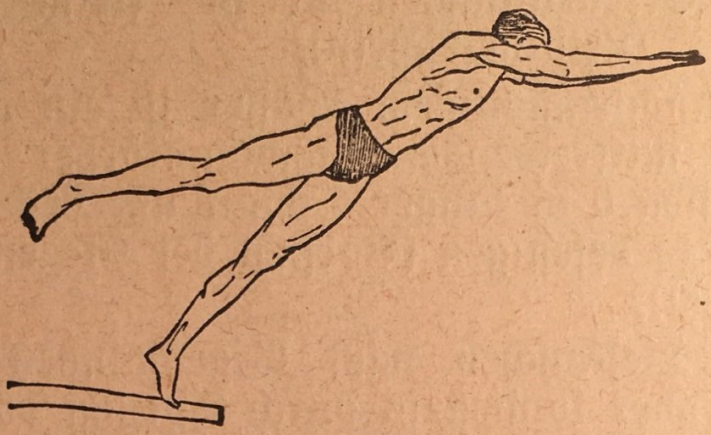


Abb. 122.

b) **Paket- oder Hocksprung** ohne oder mit Anlauf. Die Beine werden in der Luft angehockt, der Springer fällt fußwärts zusammengehockt ins Wasser. Praktische Anwendung bei unbekannter oder ungenügender Wassertiefe. Der Sprung darf nur vom 1 m-Brett ausgeführt werden.

Abb. 123.

c) **Abrenner** vom 1 und 2 m-Brett. Mit voller Geschwindigkeit wird vom Brettende ange-

Scanned with CamScanner

laufen, der Abdruck erfolgt an der Spitze des Brettes mit einem Bein (Abb. 122), der Körper streckt sich, die Arme werden zur Hochhalte vorgestoßen, Kopf liegt zwischen den Armen, der Körper taucht vollkommen gestreckt im spitzen Winkel (Abb. 123) ein und treibt flach unter Wasser aus (Vorbereitung Startsprung).

47. Weitere Schwimmarten sind:
Hand-über-Hand-Schwimmen,
Kraulen,
Rückengleichschlag,
Rückenkraulen.

48. Weitere Sprünge vom 1 und 3 m-Brett sind aus der Sprungtabelle des Fachamtes Schwimmen zu ersehen. Die wichtigsten sind: der Kopfsprung, der Salto vorwärts und rückwärts, der Kopfsprung rückwärts, der Auerbachsalto, der 1½-Salto vorwärts.

49. Die Ausbildung vieler sicherer Schwimmer zu **Rettungsschwimmern** ist anzustreben. Bei der Abnahme der Prüfung der Deutschen Lebens-Rettungs-Gemeinschaft ist ein strenger Maßstab anzulegen. Der Prüfling muß die Bedingungen einwandfrei beim ersten Versuch erfüllen. Der Rettungsschwimmer muß lernen: Kleiderschwimmen, Transportschwimmen, Befreiungsgriffe, Rettungsgriffe, Wiederbelebung, Verhalten bei Unglücksfällen.

Schriftverkehr zwischen Wehrmacht und der Deutschen Lebens-Rettungs-Gemeinschaft e. V.

Der Schriftverkehr zwischen Wehrmacht und D.L.R.G. erfolgt unmittelbar zwischen Regimentern, selbst. Abt., Schulen usw. und der D.L.R.G. (Zentrale der D.L.R.G. e. V., Berlin, Bülowstr. 18 III).

Scanned with CamScanner

D. Boxen.

50. Der Boxkampf dient der militärischen Ausbildung und Erziehung, indem er den Willen und die Fähigkeit zum Kampf mit dem Gegner entwickelt. Durch das Boxen wird die geistige und körperliche Regsamkeit, das Selbstvertrauen, die Härte, die Schnelligkeit und die Gewandtheit gefördert. Der im Boxen ausgebildete Soldat verfügt über so viel geistige und körperliche Kräfte, daß er für den Nahkampf mit der Waffe gut vorgebildet ist.

51. Die 1. Ausbildungsstufe umfaßt alle Übungen der Boxschule, die ohne Handschuhe ausgeführt werden können. In dieser Ausbildungsstufe bildet das Boxen eine wichtige Ergänzung der Körperschule und ist Hand in Hand mit dieser zu betreiben.

52. Die Boxstellung ist die Ausgangsstellung für Angriff und Verteidigung. Das rechte Bein steht etwa eine Schrittlänge rechtsrückwärts des linken Beines, wobei das linke Bein auf der vollen Sohle, das rechte bei gehobener Ferse auf dem Ballen ruht, die Fußspitzen zeigen nach vorn, die Knie sind locker und wenig gebeugt, das Gewicht ist gleichmäßig auf beide Beine verteilt (Abb. 124), der Oberkörper steht beinahe aufrecht, die linke Schulter steht wenig vor der rechten. Der linke Arm als Angriffsarm ist fast rechtwinklig gestellt. Die Hand ist in Höhe der linken Brustwarze vorgeschoben. Die Rechte steht deckend vor dem Körper, dicht unterhalb des Kinns. Beide Fäuste sind geballt, der Daumen liegt außen an Zeige- und Mittelfinger an (Abb. 125).

53. Die Beinarbeit: Eine schnelle Arbeit der Beine ist das unerläßliche Mittel des Boxers entweder zum Angriff überzugehen oder sich dem Angreifer zu entziehen. Die Beine befinden sich in

Scanned with CamScanner

ständiger Bewegung, ein Kreuzen der Beine oder Aneinanderziehen der Füße ist falsch. Man unterscheidet folgende Trittbewegungen:

1. Schritt rückwärts: der hintere Fuß weicht einen Schritt rückwärts, der vordere setzt nach.
   Schritt vorwärts: umgekehrt.
   Schritt nach rechts seitwärts: der rechte Fuß beginnt.

Abb. 124.

Abb. 125.

   Schritt nach links seitwärts: der linke Fuß beginnt.
2. Sprungbewegungen vorwärts, rückwärts, seitwärts: beide Beine machen gleichzeitig einen kleinen flachen Sprung.
3. Die Schrittbewegungen oder erweiterte Schrittbewegungen (Dreischritt) wie z. B. ein Links-rechts-links-Schritt oder ein Rechts-links-rechts-Schritt werden unter leichter Gewichtsverlagerung von einem Bein auf das andere aneinandergereiht.

Scanned with CamScanner

4. Eine gute Vorübung für die Beinarbeit ist das Seilspringen.
   a) Springen auf beiden Beinen mit Zwischensprung,
   b) Springen abwechselnd links und rechts mit Zwischensprung,
   c) Springen auf beiden Beinen ohne Zwischensprung,
   d) Springen abwechselnd links und rechts ohne Zwischensprung.

   Alle Sprünge werden flach unter leichtem Beugen des Kniegelenkes ausgeführt.

   Mit fortschreitendem Können ist besonders die letzte Übung durchzuführen. Man springt zunächst nur eine Minute, später bis zu 3 Minuten.

54. Der gerade Stoß: Der Arm geht unter starkem Druck der Schulter auf das Ziel (Kopf oder Körper). Die Faust trifft mit voller Knöchelpartie und wird im letzten Augenblick so gedreht, daß der

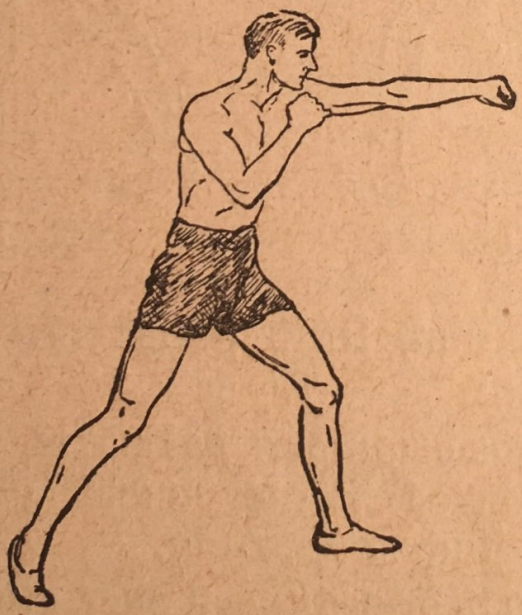


Abb. 126.

Handrücken nach oben zeigt (Abb. 126). Beim Rechtsstoß geht die linke Hand deckend zurück. Ist der gerade Stoß bei größerer Entfernung nicht an-

Scanned with CamScanner

zubringen, so macht der Boxer zunächst einen kleinen Ausfall mit dem linken Fuß, um so eine günstige Entfernung zum Gegner zu erhalten.

Übungsweise: Der gerade Stoß wird zunächst ohne und mit Ausfall nach Zählen geübt, dann auch aus der Beinarbeit.

55. Verteidigung gegen den geraden Stoß (Partneraufstellung):

1. A. (Angreifer) schlägt linken Geraden — B. (Verteidiger) macht Rückschritt.
2. A. schlägt rechten Geraden — B. macht Rückschritt.
3. A. schlägt linken Geraden — B. macht Seitschritt rechts.
4. A. schlägt rechten Geraden — B. macht Seitschritt rechts.

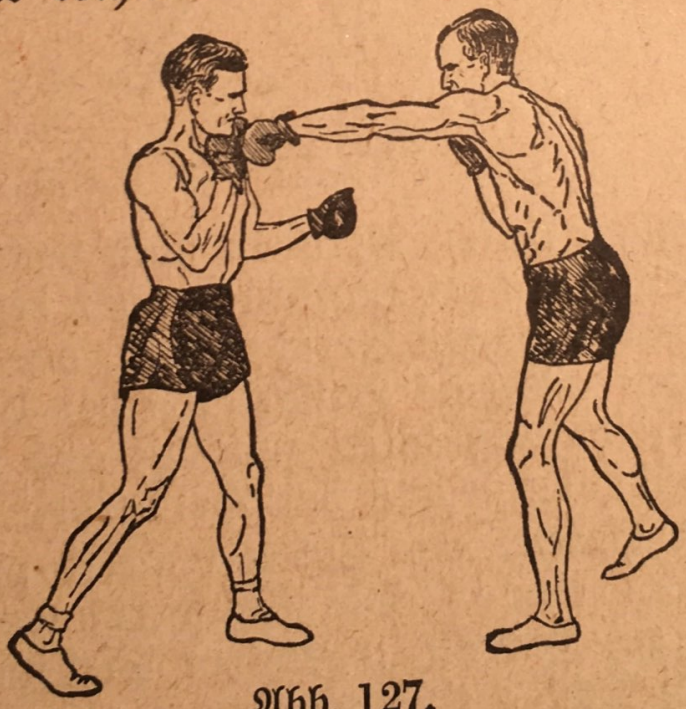


Abb. 127.

5. A. schlägt linken Geraden — B. deckt durch Auffangen des Stoßes mit der rechten Hand (Abb. 127).

Scanned with CamScanner

6. A. schlägt rechten Geraden — B. deckt durch Auffangen des Stoßes mit der rechten Hand.
7. A. schlägt linken Geraden — B. deckt durch Ablenken des Stoßes mit der rechten Hand (Abb. 128).

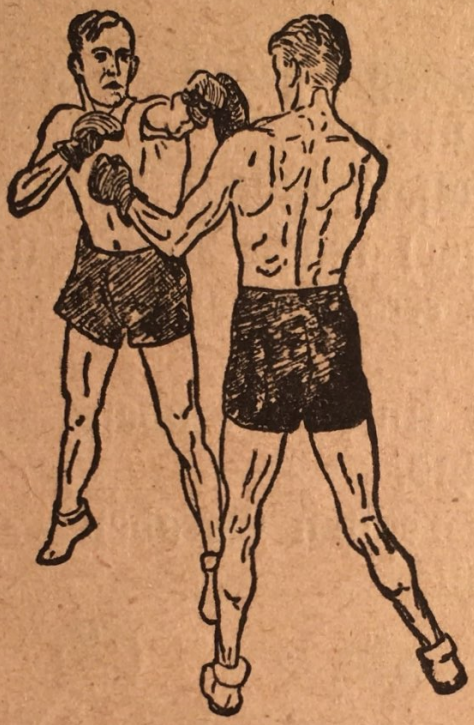


Abb. 128.

8. A. schlägt linken Geraden nach dem Körper — B. deckt mit dem Handrücken der rechten Hand.
9. A. schlägt rechten Geraden nach dem Körper — B. deckt mit dem Handrücken der linken Hand.

Die Verteidigung wird zunächst aus fester Boxstellung geübt, dann aus der Beinarbeit.

56. Der Haken: Der Haken trifft Kopf oder Körper von der Seite. Die Faust befindet sich beim Auftreffen des Hakens in gleicher Stellung wie beim Ansatz zum Schlag (Daumen nach oben) (Abb. 129). Der Arm ist je nach der Entfernung zum Gegner mehr oder weniger gebeugt. Ein Ausholen zum Schlag ist zu vermeiden. Beim Rechtshaken liegt die linke Hand deckend vor dem Kinn.

Scanned with CamScanner

Übungsweise: Der Haken links oder rechts wird wie der gerade Stoß zunächst ohne Ausfall, dann mit Ausfall, dann aus der Beinarbeit geübt.

Abb. 129.

57. Verteidigung gegen den Haken (Partneraufstellung): Die Verteidigung kann durch Rückschritt geschehen. Weiter ist mit Partner zu üben:

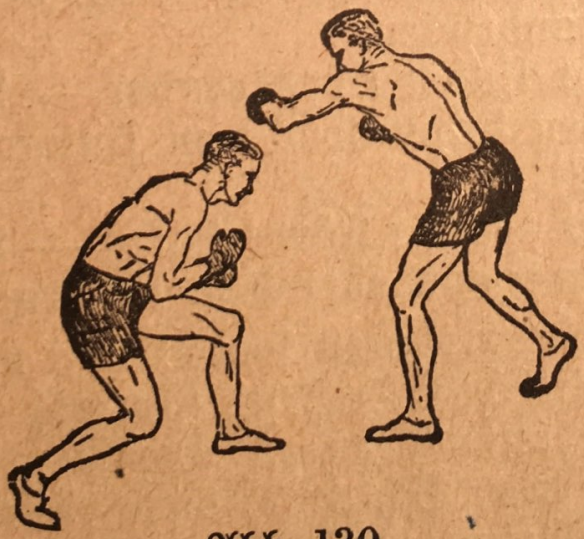


Abb. 130.

1. A. schlägt linken Haken — B. duckt ab (Abb. 130). Abducken ist ein Ausweichen nach

Scanned with CamScanner

unten. Kopf, Rumpf und Beine werden leicht gebeugt. Der Schlag geht darüber hinweg. Beim Aufrichten Vorsicht vor Treffern.

2. A. schlägt rechten Haken — B. duckt ab.
3. A. schlägt linken Haken — B. deckt mit dem rechten Handrücken nahe am Kopf (Abb. 131).

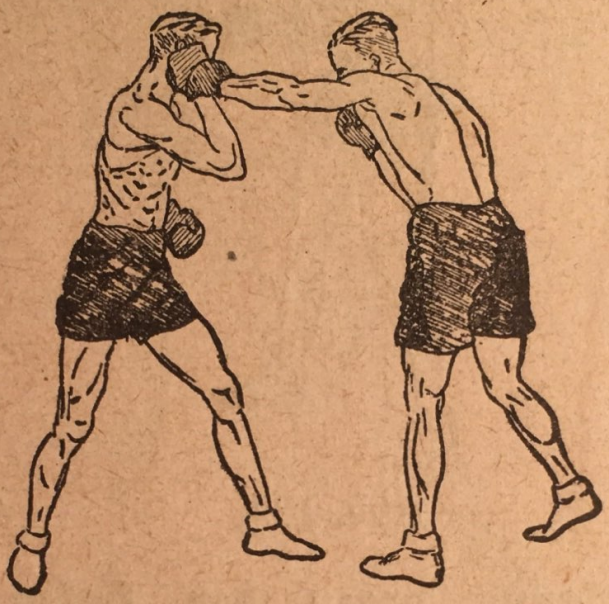


Abb. 131.

4. A. schlägt rechten Haken — B. deckt mit dem linken Handrücken.
5. A. schlägt linken Körperhaken — B. deckt mit der rechten Hand oder dem Unterarm (Abbildung 132).
6. A. schlägt rechten Körperhaken — B. deckt mit der linken Hand oder dem Unterarm.

58. **Der Aufwärtshaken** kommt von unten.

Im Augenblick des Treffens (Rumpf, Kinn) zeigt der Handrücken zum Gegner. Der Arm ist gebeugt. Die Wirkung des Schlages wird durch kräftiges Strecken der Beine verstärkt. Beim Rechtshaken liegt die linke Hand in Deckung.

Übungsweise: Der Aufwärtshaken wird wie der Haken und der gerade Stoß geübt.

Scanned with CamScanner

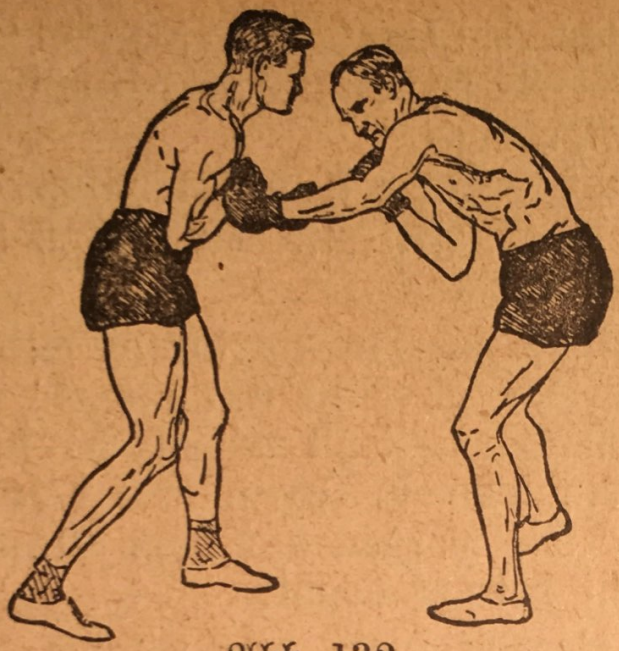


Abb. 132.

59. Verteidigung gegen den Aufwärtshaken (Partneraufstellung): Die Verteidigung kann durch Rücktritt geschehen. Weiter ist zu üben:

1. A. schlägt linken (rechten) Aufwärtshaken nach dem Kinn — B. deckt mit geöffneter Hand (Abb. 133).

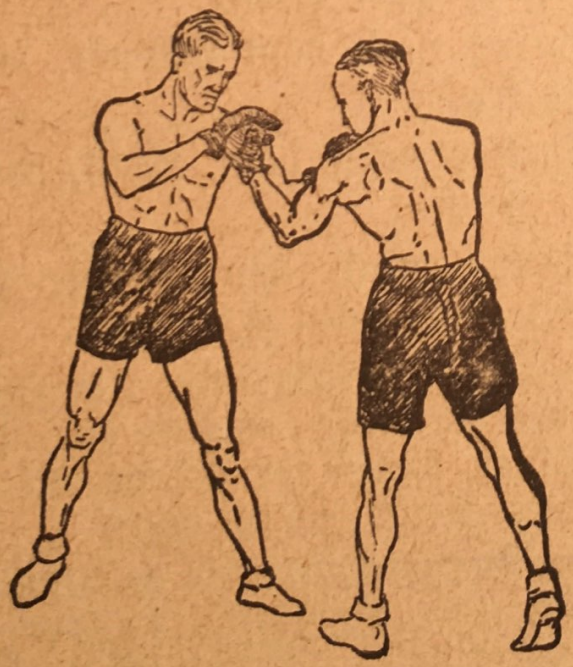


Abb. 133.

Scanned with CamScanner

2. A. schlägt linken Aufwärtshaken nach dem Körper — B. deckt mit dem rechten Handrücken oder Unterarm.
3. A. schlägt rechten Aufwärtshaken nach dem Körper — B. deckt mit dem linken Handrücken oder Unterarm.

60. Doppelschläge: Ein Boxkampf wird vielseitiger, wenn die Schläge nicht nur einzeln angewandt werden. Deshalb empfiehlt es sich häufig, mehrere Schläge nacheinander in Form von Doppelschlägen anzubringen. Sie werden aus dem Stand und aus der Beinarbeit heraus geübt:

1. Linker Gerader nach dem Körper, linker Gerader nach dem Kopf.
2. Linker Haken nach dem Körper, linker Haken nach dem Kopf.
3. Linker Gerader nach dem Kopf, rechter Gerader nach dem Kopf.
4. Linker Gerader nach dem Körper, rechter Gerader nach dem Kopf.
5. Linker Haken nach dem Körper, rechter Haken nach dem Kopf.
6. Linker Haken nach dem Kopf, rechter Haken nach dem Kopf.
7. Linker Haken nach dem Kopf, rechter Aufwärtshaken nach dem Körper.

61. Schattenboxen (Scheinkampf). Der Schüler wiederholt hier alles, was er bisher erlernt hat, in zwangloser, selbstgewählter Folge, wobei der Lehrer auf flüssige Beinarbeit und saubere Schlagtechnik achtet.

62. Boxen an Boxgeräten. Die wichtigsten Boxgeräte sind Wandpolster, Doppelendball, Maisbirne, Sandsack, Plattformball, Punktball. Wandpolster, Sandsack und Maisbirne lassen sich leicht behelfsmäßig herstellen.

Scanned with CamScanner

An den Geräten sind zunächst Stöße und Schläge schulmäßig zu üben, danach folgt Kampf am Gerät nach Art des Schattenboxens.

63. Die 2. Ausbildungsstufe umfaßt die **Kampfausbildung.** Die Boxhandschuhe im Gewicht von 12—14 Unzen sind jetzt auch beim schulmäßigen Einüben der Schläge und Deckungen stets anzulegen. Zum freien Kampf ist erst überzugehen, wenn die Stöße und Deckungen schulmäßig beherrscht werden. Der Kampf darf nicht zur Prügelei ausarten. Ein Ausbildender darf daher nicht mehr als 3 bis 4 Paare gleichzeitig kämpfen lassen, damit er die Kämpfenden übersehen und fehlerhafte oder unsportliche Kampfesweise sofort unterbinden kann. Insbesondere muß der Ausbildende darauf achten, daß nur gleichstarke Gegner miteinander kämpfen. Die vom Fachamt Boxen laut Wettkampfbestimmungen veranlaßten Sicherheitsmaßnahmen sind einzuhalten.

64. Die Links-Ausbildung: Zunächst wird die ungeschickte linke Hand schul- und kampfmäßig ausgebildet.

Partneraufstellung: **Mit- und Nachschlagen (Stoppen und Kontern) auf Linksschläge:** Angriff und Gegenangriff entstehen dadurch, daß der Verteidiger einen Schlag des Angreifers meidet oder deckt, um entweder in demselben Augenblick mitzuschlagen oder nach einer kleinen Pause nachzuschlagen.

Stoppstoß links:

1. A. schlägt linken Geraden nach dem Kopf — B. fängt unter gleichzeitigem Vorstrecken des eigenen linken Armes den Stoß mit der rechten Hand auf. A. deckt ebenso.

Scanned with CamScanner

2. A. schlägt linken Geraden nach dem Kopf — B. duckt schräg nach rechts ab und stoppt gleichzeitig links gerade am Körper des Angreifers. A. deckt.

Nachstoßen und Nachschlagen:

3. A. schlägt linken Geraden nach dem Kopf — B. geht zurück und schlägt im Vorgehen Geraden nach.
4. A. schlägt linken Geraden (Haken) nach dem Kopf — B. deckt und schlägt linken Haken nach Kopf oder Körper nach. A. deckt.
5. A. schlägt linken Geraden (Haken) nach dem Kopf — B. deckt und schlägt linken Aufwärtshaken nach dem Körper nach.

65. Kampf mit der linken Hand (Linkskampf): Aus der bisherigen Übungsweise entwickelt sich der freie Kampf mit der linken Hand, wenn beide Gegner die erlernten Schläge in beliebiger Folge im Angriff oder aus der Verteidigung heraus anbringen. Vielseitiger wird der Linkskampf, wenn die Schläge in Form von Doppelschlägen kommen, wobei Angreifer oder Verteidiger versuchen, entweder 2 gerade Linke oder 2 linke Haken anzubringen.

Der Linkskampf geht zunächst über 3 Runden zu 1 Minute, mit fortschreitender Entwicklung der Ausdauer bis zu 3 Runden zu 2 Minuten.

66. Die Ausbildung zum freien Kampf.

Verteidigung gegen Doppelschläge links-rechts: Gegen die geraden Stöße links-rechts geht der Verteidiger rückwärts, gegen Haken links-rechts und Aufwärtshaken erfolgt die entsprechende Deckung.

Mit- und Nachschlagen auf Doppelschläge: Meistens folgt im Boxen auf einen Linksschlag ein Linksschlag und auf einen Rechtsschlag ein Rechtsschlag. Wenn

Scanned with CamScanner

also der Angreifer links-rechts schlägt, deckt der Verteidiger beide Schläge und versucht mit der rechten Hand nachzuschlagen, der ein Linker folgen kann. Es ist zu üben:

1. A. schlägt linken-rechten Geraden nach dem Kopf — B. weicht rückwärts oder seitwärts aus und schlägt rechts-links Geraden nach.
2. A. schlägt linken-rechten Geraden — B. deckt und schlägt einen rechten Geraden mit oder nach. Ein linker Gerader kann diesem folgen.
3. A. schlägt links-rechts Haken — B. deckt und schlägt rechts-links nach.
4. A. schlägt links-rechts Haken — B. deckt und schlägt rechten Aufwärtshaken nach, dem ein linker Haken folgen kann.

Kampf mit Doppelschlägen: Aus der geschilderten Übungsweise ergibt sich ein Kampf mit Doppelstößen oder -schlägen, bei dem der jeweils Angreifende meist links-rechts, der Nachschlagende meist rechts oder rechts-links schlägt. Bei den ersten Übungen ist der Einsatz der rechten Hand noch nicht mit voller Kraft durchzuführen. Kampfdauer zunächst 2 Runden zu je einer Minute.

67. Der freie Kampf: Aus der Verbindung Linkskampf und Kampf mit Doppelschlägen ergibt sich der freie Kampf auf Reichweite. Die schulmäßig geübten Beispiele werden hier nicht mehr nur allein angewandt, sondern der kämpfende Mann soll aus sich heraus im Wesen des Kampfes liegende Möglichkeiten finden und geschickt anwenden lernen. Eine gewisse Vielseitigkeit in der Anwendung der Schläge ist anzustreben. Eine Loslösung vom schulmäßig Erlernten ist manchmal notwendig, da der Kampf Aufgaben stellt, die die Boxschule nicht geben kann. Mit

Scanned with CamScanner

zunehmender Beherrschung des Kampfes mit Doppelschlägen werden die Boxer mehr als 2 Schläge anzubringen versuchen, wesentlich für gutes Boxen bleibt immer die häufige und vielseitige Anwendung der linken Hand.

Als Abschluß der 2. Ausbildungsstufe ist ein Kampf über 3 Runden zu 2 Minuten mit je einer Minute Pause zu fordern.

68. Die nächste Ausbildungsstufe ist der Nahkampf. Das Ziel der Boxausbildung ist der vollendete Kampf im Ring, der in 3 Runden zu je 3 Minuten ausgetragen wird. Er verbindet die beschriebene Kampfesweise mit dem Nahkampf.

E. Mannschaftsspiele.

69. Mit fortschreitender Kräftigung des Mannes treten an die Stelle der Spiele der Körperschule solche Spiele in den Vordergrund, die das Zusammenspiel der Mannschaft und den Kampfgedanken besonders betonen. Alle Spiele, die als Meisterschaftsspiele im Deutschen Reichsbund für Leibesübungen ausgetragen werden, vor allem Hand- und Fußball, daneben Hockey, Rugby, Basketball usw., sind auch für die sportliche Weiterbildung des Soldaten geeignet.

Diese Spiele erziehen zum Kampfgeist, zur Unterordnung unter das gemeinsame Ziel, zur geistigen Regsamkeit sowie zum selbständigen schnellen Handeln. Diejenigen Soldaten, die schon vor ihrem Eintritt in das Heer in einer Mannschaft gespielt haben, sollen nach Möglichkeit auch während der Dienstzeit in dem Spiel, in dem sie Vorkenntnisse haben, weitergefördert werden. Daneben ist anzustreben, daß alle Unteroffiziere und möglichst viele Mannschaften vornehmlich im 2. Dienstjahre in

Scanned with CamScanner

Mannschaftsspielen geschult werden. Die Spiele werden nach den Regeln des Reichsbundes für Leibesübungen gespielt.

70. Handball ist das Hauptspiel des Heeres. Es wird im allgemeinen schneller erlernt als Fußball und benötigt keine besondere Ausrüstung.

Jede Kompanie hat mindestens eine Hand- oder Fußballmannschaft aufzustellen, die jährlich innerhalb des Regiments um die Meisterschaft kämpft.

Spiele zwischen Soldaten- und Zivilmannschaften sind ein wertvolles Verbindungsmittel zwischen Wehrmacht und Volk.

71. Lehrweise für Handball.

a) Technik. Ballschule. **Wurf und Fang.**

Wurfarten: Einhändiger Schwungwurf unterhalb der Hüfte, in Schulterhöhe und über Kopfhöhe.

Beidhändiger Schwungwurf unterhalb der Hüfte, in Schulterhöhe.

Einhändiger Kern- oder Schlagwurf in Kopf-, Schulter- und Hüfthöhe.

Beidhändiger Kern- oder Schlagwurf über Kopfhöhe.

Beidhändiges Fangen reichhoher, blickhoher und tiefer Bälle.

Aufheben rollender Bälle.

Stoppen hoher Bälle mit einer Hand.

Wurf und Fang in der Bewegung, im Kreis oder nebeneinanderlaufend.

Scanned with CamScanner

Tippen des Balles während des Laufes links- und rechtshändig.

Umspielen eines Gegners durch

1. Vorbeidrehen,
2. Täuschen durch Ausfallschritt,
3. Täuschen durch Abgabeandeutung,
4. Überspielen.

Torschußtraining aus dem Lauf und Zuspiel. Aufsetzer.

Ball- und Laufschulung durch **Parteiballspiel:** Auf begrenztem Raum spielen sich 2 Parteien von 3—5 Spielern den Ball untereinander zu. Die jeweiligen Ballbesitzer versuchen sich den Ball möglichst oft gegenseitig abzugeben. Beim Wettspiel zählt jedes gelungene Zuspiel innerhalb einer Partei einen Punkt. Ein Spiel ist mit 25 Punkten gewonnen.

Platzwechselübungen mit 2 Stürmern und 2 Deckungsspielern,
mit 2 Mannschaften ohne Mittelstürmer und Mittelläufer.

b) **Taktik.**

Erklärung der Spielaufgaben der Spieler.

Formen der Deckung.

Erklärung des Flügelangriffs, Platzhalten, Platzwechsel.

Abwehr beim Platzwechsel, Läufer als 6. Stürmer, Sperrtaktik.

Aufstellung bei Spielanwurf, Torabwurf, Freiwurf in Tornähe, Strafecke, lange Ecke.

Scanned with CamScanner

72. Lehrweise für Fußball:

I. Stöße.

a) Technik. Ballschule.

Stoß (Paß) mit Innenseite des Fußes,
Stoß (Paß) mit Außenseite des Fußes,
Spannstoß,
Stoß mit dem Kopf (Stirnstoß).

Die Übungen werden:

1. aus dem Stand gegen den ruhig liegenden Ball,
2. aus der Bewegung gegen den rollenden und springenden Ball (direkte Stöße) ausgeführt.

II. Stoppen.

a) am Boden
mit Innenseite,
Außenseite,
Sohle,
Unterschenkel;

b) aus der Luft wie a), dazu
mit Spann,
Oberschenkel, Bauch, Brust.

Die Übungen werden:

1. aus dem Stand mit **Zuwurf** des Balles durch einen Partner,
2. aus dem Zuspiel ausgeführt.

Scanned with CamScanner

III. Dribbeln.

Mit Innenseite links und rechts,
mit Außenseite links und rechts.

b) Taktik.

Zickzack-Paß zu zweit.

Übungen des Freistellens durch
Dreierspiel gegen einen,
Zweierspiel gegen einen,
mit gleichstarken Parteien.

Deckung, Anspiel, Ecke, Freistoß.

Die weitere taktische Ausbildung richtet sich nach der Spielstärke der Mannschaft.

Scanned with CamScanner

V. Anhang.

Standortwettkämpfe im Geländelauf.

Als Abschluß der sportlichen Winterausbildung sind bis Ende April in allen Standorten Standortwettkämpfe im Geländelauf durchzuführen.

Hierzu treten sämtliche Komp. usw., die Batls-, Abtlgs.- und Regimentsstäbe, Reiterzüge, Nachrichtenstaffeln bzw. -züge usw. aller Truppenteile (ausgenommen Erg. Tr. Teile) am gleichen Tage oder unter möglichst gleichen Bedingungen an.

1. Teilnehmen müssen:

Alle Oberleutnante und Leutnante, soweit sie nicht krank oder außerhalb des Standortes kommandiert sind,

80 % der Iststärke der Unteroffiziere und
80 % der Iststärke der Mannschaften jeder Einheit.

Bei der Festsetzung der Iststärke dürfen abgesetzt werden:

a) Soldaten, die das 30. Lebensjahr überschritten haben,
b) Soldaten, die sich im Unterricht für Ausscheidende (letztes Schuljahr) befinden,
c) und alle außerhalb des Standortes Kommandierten.

Alle übrigen Unteroffiziere und Mannschaften — Kranke, Beurlaubte usw. — sind auf die vom Lauf befreiten 20 % anzurechnen. Offiziere, die krank oder außerhalb des Standortes kommandiert sind, werden abgesetzt und nicht gewertet. Beurlaubte

Scanned with CamScanner

Offiziere holen den Lauf nach oder laufen vor Antritt ihres Urlaubs und sind mitzuwerten.

Offiziere, Unteroffiziere und Mannschaften, die am Tag des Laufs dienstlich nicht abkömmlich sind, müssen den Lauf kurz vor oder nach dem eigentlichen Standortwettkampf durchführen und sind mitzuwerten.

Über die Iststärke hinaus **dürfen** alle Soldaten an dem Lauf teilnehmen. Ihre Leistungen werden bewertet, wenn sie die Gesamtleistung ihrer Einheit verbessern, d. h. es werden ohne Rücksicht auf die Gesamtzahl der Läufer einer Einheit nur die besten 80 % der bestimmungsgemäß zu stellenden Iststärke gewertet.

Offiziere, Unteroffiziere und Mannschaften dürfen nur Läufer der gleichen Rangklasse ersetzen.

2. Der Standortwettkampf im Geländelauf setzt eine planmäßige Ausbildung im Geländelauf voraus. Als Anhalt diene, daß jeder Läufer mindestens 8 Übungsläufe in der Zeit von November bis zum Standortwettkampf gelaufen haben muß. Mindestens einmal müssen dabei 5000 m ohne Pause durchlaufen sein.

Am Tage des Wettkampfes meldet jede Einheit zu Beginn des Laufes dem leitenden Offizier schriftlich die Namen der teilnehmenden Läufer, die nicht mindestens an 8 Übungsläufen teilgenommen haben. Diese Läufer sind am Tage des Wettkampfes vom Lauf auszuschließen. Sie holen die fehlenden Übungsläufe (nicht mehr als 2 Läufe in der Woche) nach. Der Standortälteste setzt den Tag, an dem sie den Lauf durchzuführen haben, fest.

3. Die Länge der Laufstrecke — in wechselndem Gelände mit nur geringen Höhenunterschieden soll 5000 m betragen. Die Startlinie muß mindestens

Scanned with CamScanner

30 m breit sein. Start und Ziel liegen zweckmäßig auf gleicher Höhe und nahe zusammen.

Die Standortältesten legen bis zum 1. 2. jedes Jahres die Wettlaufstrecke fest und geben sie den Truppenteilen bekannt und zu Übungsläufen frei.

Die Standortältesten bestimmen ferner die auf der Strecke beim Wettkampf zu laufende Mindestzeit.

Als Anhalt für diese Mindestzeit in einem Gelände ohne besondere Schwierigkeiten sind 22 Min. 30 Sek. für 5000 m zugrunde zu legen.

4. **Wertung.**

a) Läufer, die in der gleichen Zeitspanne von jeweils 15 Sekunden einlaufen, erhalten die gleiche Punktzahl.

b) Läufer, die in der Mindestzeit einlaufen, erhalten 0 Punkte. (Beispiel: Bei einer angenommenen Mindestzeit von 22 Min. 30 Sek. erhalten alle Läufer, die in der Zeit von 22 Min. 15,1 Sek. bis 22 Min. 30 Sek. einlaufen, 0 Punkte.)

c) Läufer, die bis zu 5 Min. schneller als die geforderte Mindestzeit laufen, erhalten Gutpunkte, und zwar für je 15 Sek. 1 Punkt, d. h. bei einer angenommenen Mindestzeit von 22 Min. 30 Sek. erhalten z. B. diejenigen Läufer, die zwischen 17 Min. 15,1 Sek. und 17 Min. 30 Sek. einlaufen, 20 Gutpunkte.

Läufer, die über 5 Min. schneller als Mindestzeit laufen, erhalten für eine jeweils um 15 Sekunden schnellere Zeit 2 Gutpunkte.

d) Läufer, die langsamer als die geforderte Mindestzeit laufen, erhalten Minuspunkte, und zwar für je 15 Sek. 2 Punkte, bis zur Höchstzahl von 100 Minuspunkten. 100 Minus-

Scanned with CamScanner

punkte werden auch für jeden Mann angerechnet, der an der pflichtmäßig zu stellenden Zahl von 80 % der Iststärke fehlt.

e) Ausfälle während des Laufens durch Verletzung oder Erkrankung sind ebenfalls mit 100 Minuspunkten je Ausfall zu bestrafen, falls durch den Ausfall bedingt, die geforderten 80 % der Iststärke nicht durch das Ziel laufen.

f) Sieger ist die Einheit mit der höchsten Durchschnittspunktzahl. Bei Punktgleichheit entscheidet der bessere Hundertsatz an Läufern, die schneller als in der Mindestzeit gelaufen sind.

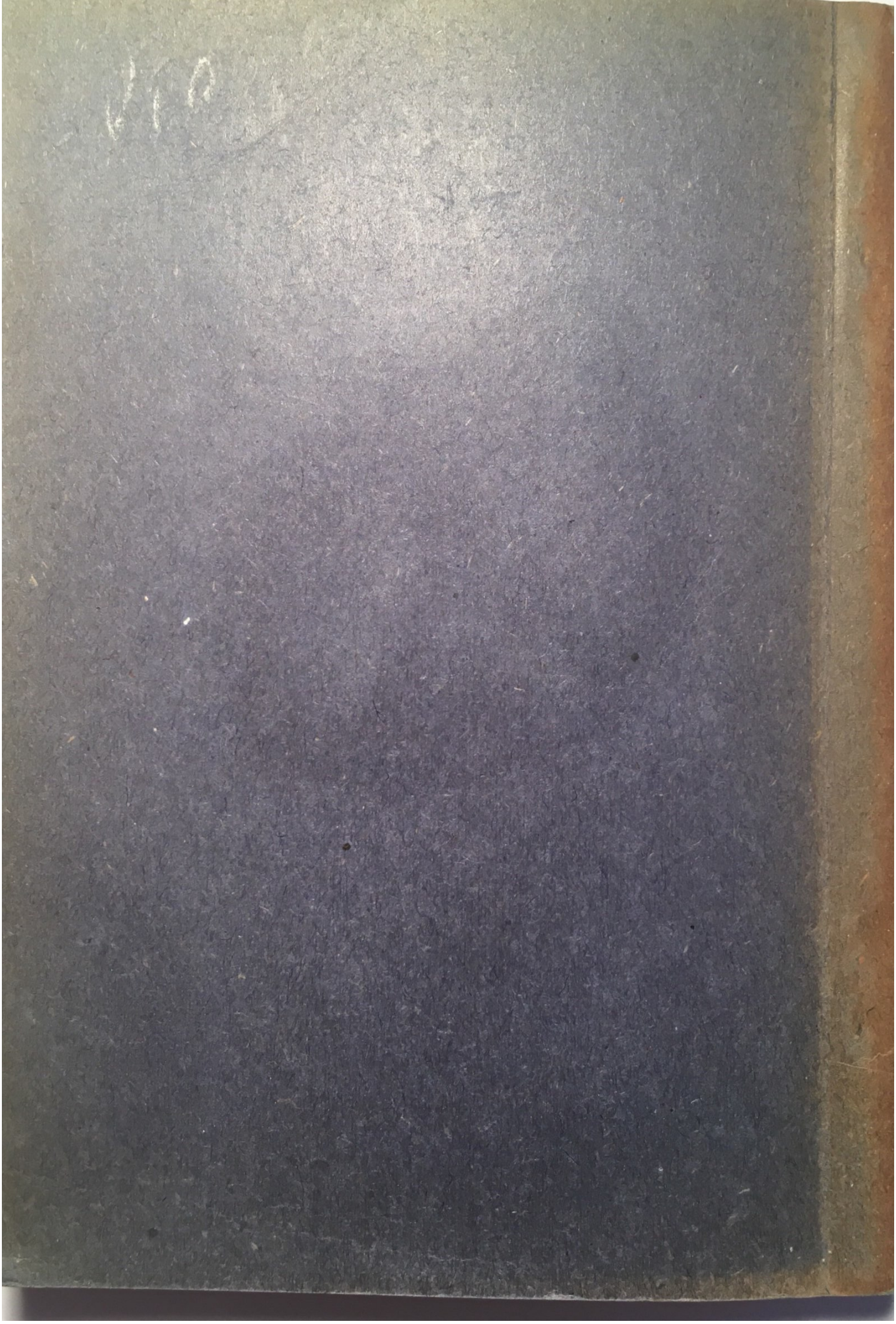
Bei der Berechnung der Durchschnittspunktzahl sind die Dezimalstellen nur bei den Einheiten zu berücksichtigen, von denen sämtliche Läufer oder derselbe Hundertsatz an Läufern besser als in Mindestzeit gelaufen sind.

Ernst Siegfried Mittler und Sohn, Buchdruckerei, Berlin SW 68.

Scanned with CamScanner

Scanned with CamScanner

Scanned with CamScanner



Scanned with CamScanner

Scanned with CamScanner